

# はなまんだより

2022年9月

今年の夏は猛暑日が続き、食欲がなくなるなど夏バテをされた方も多かったのではないのでしょうか？例年9月になってもまだまだ暑い日が続き体力の面でも厳しい時です。しかし秋になるとサンマ、栗、ぶどう、柿、新米などの食材が私たちを楽しませてくれます。旬の食材をたくさん食べて夏の暑さで疲れた体を回復させてください。

## 9月の郷土料理 in埼玉 ゼリーフライ

「フライ」「ゼリー」というものの肉や魚を油で揚げた「フライ」やお菓子の「ゼリー」とは全く違う食べ物で、ゼリーフライの名前の由来は、小判のようなかたちから、「銭フライ」と呼ばれていたのが変化し、「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったと言われています。見た目は、コロケのようなですが、茹でてつぶしたじゃがいもとみじん切りにした野菜、おから、小麦粉を入れて混ぜて、小判型に形を作って油で揚げます。揚げた後ソースで味付けをします。9月22日の提供予定です。展示食をご覧ください。



8月の福岡の郷土料理の『ぎすけ』です。とても好評でした。タンパク質、カルシウム、食物繊維たっぷりです。



### 材料4人分

- |          |       |     |      |
|----------|-------|-----|------|
| ・大豆水煮    | 80グラム | ・油  | 適量   |
| ・ちりめんじゃこ | 4グラム  | ・砂糖 | 小さじ2 |
| ・小麦粉     | 大さじ1  | ・醤油 | 大さじ2 |
| ・ごま      | 少々    |     |      |

水気を切った大豆に小麦粉をまぶし、フライパンに少し多めの油を入れて炒める。そこにじゃこを入れて、調味料、ごまを入れれば出来上がりです。

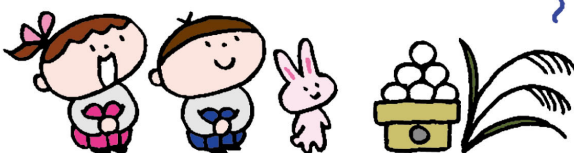
## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

## 料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。



〇〇献立一覧表〇〇

2022年 9月 [モーツアルト]

				1(木)		2(金)		3(土)					
星食				おついたち赤飯 鶏じゃが ほうれん草のツナ和え 油揚げと豆腐の味噌汁 一品:バターコーン		根菜カレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト		焼きうどん きゅうりの磯和え しいたけとゆばのすまし汁 フルーツ:りんご					
星間食				メロンパントースト 牛乳		ぶどうゼリー 牛乳		カスタードロール 牛乳					
成分値				<一日合計> エネルギー 577 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 20.8 g カルシウム 277 mg 塩分 1.9 g		<一日合計> エネルギー 602 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 22.1 g カルシウム 263 mg 塩分 1.8 g		<一日合計> エネルギー 435 kcal 蛋白質 18 g 脂質 18.1 g カルシウム 228 mg 塩分 1.7 g					
		5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		10(土)	
星食	ミンチカツ 小松菜の信田和え コンソメスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ	きのこ入りちらし寿司 ぜんまいの煮物 はんぺんとわかめのすまし汁 フルーツ:グレープフルーツ		かれいの磯辺揚げ いろいろ野菜の金平 えのきと玉ねぎの味噌汁 七分つき米 フルーツ:バナナ		牛肉の柳川風煮 きゅうりとしらすの酢の物 人参と大根のすまし汁 七分つき米 一品:秋なすの素揚げ		◎まごわやさしい献立 さつまいもごはん さわらの味噌漬け 五目豆 しいたけと麩のすまし汁 フルーツ:オレンジ		三色丼 なすの煮物 白菜とわかめの味噌汁 フルーツ:グレープフルーツ			
星間食	フルーツポンチ 牛乳	ちんすこう 牛乳		ミニスイートポテト 牛乳		ブルーベリージャムサンド 牛乳		かぼちゃ団子あずきのせ 牛乳		ショコラロール 牛乳			
成分値	<一日合計> エネルギー 553 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 20.7 g カルシウム 282 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー 534 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.6 g カルシウム 217 mg 塩分 1.3 g		<一日合計> エネルギー 538 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.7 g カルシウム 263 mg 塩分 1.7 g		<一日合計> エネルギー 544 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 19 g カルシウム 236 mg 塩分 2 g		<一日合計> エネルギー 508 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 12.1 g カルシウム 281 mg 塩分 2.3 g		<一日合計> エネルギー 559 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 237 mg 塩分 2.1 g			
		12(月)		13(火)		14(水)		15(木)		16(金)		17(土)	
星食	天ぷら盛り合わせ 高野豆腐の煮物 麩とわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ:バナナ	スペイン風オムレツ 青菜とにかまのごま和え コンソメスープ 七分つき米 一品:きのこのマリネ		梅ひじきごはん さばの生姜煮 春雨サラダ 豆腐としめじの味噌汁 フルーツ:オレンジ		おにぎり(菜めし) あんかけやきそば ねぎのぬた キャベツのおかか和え フルーツ:グレープフルーツ		◎世界の料理inルーマニア ミティティ いんげんとパプリカのサラダ 鶏肉のチョルバ 七分つき米 フルーツ:オレンジ		親子丼 白菜の塩昆布和え なすと油揚げの味噌汁 フルーツ:バナナ			
星間食	オレンジゼリー 牛乳	きな粉ドーナツ 牛乳		りんごヨーグルトケーキ 牛乳		さつま芋ようかん 牛乳		バナナスコーン 牛乳		北海道ミルクロール 牛乳			
成分値	<一日合計> エネルギー 564 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 18.5 g カルシウム 231 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 597 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 22.3 g カルシウム 306 mg 塩分 3.2 g		<一日合計> エネルギー 644 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 20.4 g カルシウム 299 mg 塩分 2.6 g		<一日合計> エネルギー 622 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.1 g カルシウム 246 mg 塩分 1.2 g		<一日合計> エネルギー 611 kcal 蛋白質 23 g 脂質 22.6 g カルシウム 259 mg 塩分 0.9 g		<一日合計> エネルギー 589 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 22 g カルシウム 264 mg 塩分 2 g			
		19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)		24(土)	
星食	敬老の日	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきと麩の味噌汁 七分つき米 一品:かぼちゃのバター焼き		ポークカレー 野菜サラダ ヨーグルトブルーベリーソース		◎郷土料理in埼玉 ゼリーフライ ねぎのぬた けんちん汁 七分つき米 フルーツ:グレープフルーツ		秋分の日		ロールパン ナスのミートグラタン ブロッコリーとゆで卵のサラダ フルーツ:りんご			
星間食		ピザトースト 牛乳		野菜クラッカー 牛乳		幼児: わらびもち 乳児:りんご 牛乳				バームクーヘン 牛乳			
成分値	<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> エネルギー 507 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 17.1 g カルシウム 290 mg 塩分 3.2 g		<一日合計> エネルギー 575 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 18.5 g カルシウム 258 mg 塩分 1.4 g		<一日合計> エネルギー 532 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 12.9 g カルシウム 274 mg 塩分 1.1 g		<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg 塩分 0 g		<一日合計> エネルギー 398 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 20.6 g カルシウム 294 mg 塩分 1.1 g			
		26(月)		27(火)		28(水)		29(木)		30(金)			
星食	かれいのフライ マカロニサラダ コンソメスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ	鶏肉の照り焼き 千切煮 なすと油揚げの味噌汁 七分つき米 フルーツ:梨		ピピンパ井 三色ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ		鱈の甘酢あんかけ キャベツのごま和え 厚揚げともやしの味噌汁 七分つき米 一品:なすの煮物 フルーツ:きんとん		豚肉と大根の旨煮 さつまいもサラダ 麩としいたけのすまし汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ		ヨーグルトスコーン 牛乳			
星間食	ポパイケーキ 牛乳	きなこトースト 牛乳		かぼちゃプリン風 牛乳		ヨーグルトスコーン 牛乳							
成分値	<一日合計> エネルギー 617 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 20.1 g カルシウム 254 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> エネルギー 568 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 22.4 g カルシウム 260 mg 塩分 1.9 g		<一日合計> エネルギー 548 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 22 g カルシウム 297 mg 塩分 1.3 g		<一日合計> エネルギー 489 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.5 g カルシウム 327 mg 塩分 1.6 g		<一日合計> エネルギー 603 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 19.5 g カルシウム 271 mg 塩分 1.2 g					

※都合により献立を変更することがあります。