

9月のこんだて

つばき・東つばき保育園

みんな大好き
おすすめレシピ

白身魚のポワレ



●材料(4人分)●

白身魚(たら)4切れ 小麦粉 適量 塩少々
ニンニク(すりおろし) 小さじ1 油 大さじ1
しめじ・えのき(半分に切る) 1/2袋
玉ねぎ(スライス) 1/2個
しょう油・みりん 大さじ1強 バター 5g
塩・にんにく(すりおろし) 少々
なす 1/2個 いんげ 2本 めんつゆ小さじ1

●作り方●

- ① 白身魚に塩をふり、小麦粉をまぶす。フライパンににんにくと油を入れ、両面がこんがりきつね色になるまで焼く。(ムニエル)
- ② ナスは小さめに切り、油で揚げ、めんつゆで味付けする。
- ③ フライパンに油をしき(炒め)で味付けをする。
- ④ いんげんを半分に切り、それを斜めに切る。(1本を4等分)塩を入れ茹でておく。
- ⑤ お皿に③を広げ、②のナスをのせ、①のムニエルの上に置く。いんげんを2個ずつムニエルの上に飾ってできあがり。

今月の食育メモ

9月は給食にも登場してくるサンマのお話です。

サンマには頭と身体の発達に欠かせない栄養がたくさん含まれています。旬のサンマは塩焼きにすると脂がぼたぼたと落ちてきます。この脂には生活習慣病予防に効果があるとされるDHAやEPAという栄養素が豊富に含まれています。特にDHAは脳の発達や維持に欠かせない大切な栄養素です。また、サンマの身は筋肉や身体を作る良質なたんぱく質でできています。さらに骨や歯を丈夫にするためのカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含まれています。

新鮮なサンマを選ぶポイントは目の赤みが少なく、透き通っていて色がはっきりしていることだそうです。買ってきたらその日に食べることが大切です。おいしく栄養をたっぷり含んだ秋の味覚をぜひ味わってみて下さいね。

日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
2	月	ふりかけごはん	大根とチンゲン菜の味噌汁 和風ミートローフ キャベツと卵の和風サラダ	野菜ジュース ブリッツ	麦茶★みたらし団子
3	火	ニラ玉 チャーハン	わかめと豆腐のスープ チンジャオロース風 もやしナムル	ヤクルト 玉子ボーロ	ゼリー 小魚
4	水	肉うどん	磯部揚げ バナナ	カルピス えびせん	野菜ジュース ★チーズスティック
5	木	食パンマンと ジャムおじさん	玉ねぎとコーンのスープ ポークビーンズ 野菜ソテー	グレープジュース おせんべい	牛乳 ★フランクフルト
6	金	お誕生会 五目ちらし寿司	えのきと人参のすまし汁 鮭の西京焼き キャベツの浅漬け	ミルクココア ふがし	紅茶★さつまいもプリン
7	土	ツナマヨトースト	牛乳 みかんのシロップ和え	おやつ	
9	月	わかめごはん	ねぎと大根の味噌汁 温野菜サラダ 豆腐ステーキ卵の鶏そぼろあんかけ	カルピス ラムネ	野菜ジュース ★いももち
10	火	きのこの 炊き込みごはん	けんちん汁 青菜ともやしのゴマ和え サバの味噌煮	牛乳 ビスケット	ヨーグルト
11	水	ソース焼きそば	ニラとしめじの中華スープ ハンパンの二色焼き 野菜スティック	リンゴジュース 小魚	牛乳 ★ゴーヤせんべい
12	木	ロールパンナ ちゃん	ミネストローネ いちごヨーグルト マカロニグラタン	リンゴジュース えびせん	レモンティー ★マフィン
13	金	桃太郎カレー	コールスローサラダ フルーツポンチ	ミルクココア クッキー	グレープジュース ★チヂミ
14	土	ホットドッグ	牛乳 梨	おやつ	
17	火	3色ピラフ	小松菜とベーコンのコンソメスープ 照り焼きチキン 春雨サラダ	牛乳 ふがし	プリン ミルクチャップ
18	水	しょう油 ラーメン	手作りシューマイ バナナ	野菜ジュース ブリッツ	麦茶 ★ミルクずもち
19	木	食パンマンと バタコさん	青菜と人参のスープ 栗ごもりココット 梨	カルピス 玉子ボーロ	リンゴジュース ★カレーポップコーン
20	金	さつまいも ごはん	わかめと玉ねぎの味噌汁 さんまのかば焼き じゃま塩キャベツ	グレープジュース おせんべい	牛乳 ★ココア蒸しパン
21	土	わかめうどん	お茶 バナナ	おやつ	
24	火	豚丼	水菜と人参のすまし汁 五目豆 りんご	ヤクルト ビスケット	ゼリー カレツクハース
25	水	ナポリタン スパゲッティ	カニカマと豆腐のスープ オムレツ ブルーベリーヨーグルト	リンゴジュース えびせん	紅茶 ★ラスク
26	木	ロールパンナ ちゃん	ポトフ風スープ 白身魚のフライ 彩りソテー	牛乳 玉子ボーロ	麦茶 ★焼きおにぎり
27	金	ハヤシライス	ちくわとキャベツのゴマサラダ チーズ	グレープジュース 小魚	牛乳★ルガッソ ジャムサンド
28	土	卵サンド	牛乳 パインのシロップ和え	おやつ	
30	月	ミッフィーちゃん ごはん	なめことチンゲン菜の味噌汁 鶏のから揚げ 塩こんぶキャベツ	カルピス ブリッツ	野菜ジュース ★りんごソース

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は小山です。

※10時おやつは3才未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。

夏休みも終わり、だんだんと秋が近づいてきました。楽しい思い出がたくさんできましたか？今月は運動会の練習が始まりますね。お給食をしっかり食べて元気に参加できるといいですね。給食の先生より

