

9月の献立一口メモ

月	火	水	木	金
	祝日のお話		1	2
	<p>敬老の日 (9月第3月曜日、今年は19日) 多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う。</p> <p>秋分の日 (秋分日、今年は9月23日) 先祖を敬い、亡くなった人々をしのぶ。 ※参考</p> <p>春分の日 (春分日、今年は3月21日でした) 自然をたたえ、生物をいつくしむ。</p>			<p>ラスク フランスパンを7mm～1cm幅にカットし、マーガリン、グラニュー糖を混ぜ合わせたものを塗り、170℃で12分間ほど焼きます。</p>
5	6	7	8	9
<p>豆乳(豆ピヨ) 豆乳は大豆を水に浸してすり潰し、水を加えて煮詰めた汁をこします。豆ピヨは飲みやすいように、砂糖、ココアを加えています。</p>	<p>ウイナーピラフ バター風味とウイナー、玉ねぎの旨味が引き立つピラフです。</p>	<p>味噌カツ 豚カツに味噌をかけた料理で、発祥は三重県津市の「カインドックの家カトリア」だそうです。</p>	<p>チリコンカン アメリカテキサス州の郷土料理で、ひき肉と玉ねぎを炒め、大豆とトマト缶を加え、ケチャップ、カレー粉などで味を調えます。</p>	<p>月見キーマカレー キーマカレーに横半分にカットしたゆで卵をトッピングしてお月様を表現します。りんごもうさぎに見たててカットします。</p>
12	13	14	15	16
<p>納豆 蒸した大豆を納豆菌で発酵させます。タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの五大栄養素や食物繊維も豊富です。</p>	<p>コーンマヨトースト みじん切り玉ねぎとコーンをマヨネーズで和え、カットした食パンにのせて粉チーズをかけてこんがりトーストします。</p>	<p>きのこ きのこは倒木や切り株などによく発生したことから「木の子」と言われるようになりました。菌類に属し、胞子で繁殖します。</p>		
19	20	21	22	23
<p>敬老の日</p> 		<p>ツナ昆布ごはん 炊きあがったご飯に塩昆布、ツナ缶、白粒ゴマ混ぜ合わせます。ツナと塩昆布の旨味、ゴマの香ばしさで食欲が増します。</p>	<p>おはぎとぼた餅 基本は同じ食べ物ですが、食べる季節で呼び名が変わります。おはぎは萩の花が咲く秋、ぼた餅は牡丹の季節の春です。</p>	
26	27	28	29	30
<p>肉じゃが 肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、しらたきなどを油で炒め、醤油、砂糖、みりんなどで甘煮します。仕上げにグリーンピースなどで彩りよく。</p>	<p>さつまいもきな粉 さつまいもを2cm角に切って蒸します。きな粉に砂糖、塩を加えてさつまいもにまぶします。</p>	<p>ブロッコリー 栄養は野菜の中でもトップクラスです。カリウム、鉄、葉酸、ビタミンCなどが豊富で、これらの栄養を逃さないのが電子レンジ調理(下記のレシピ)です。保育園では蒸しています。</p> <p>①ブロッコリー1株(200g)耐熱皿に小分けにしてのせます。 ②大さじ1～2程度の水をかけ、ラップします。 ③600Wで3～4分間加熱します。 ④好みの味付けでいただきます。</p>		