

給食室

まだ暑い日が続いていますが、季節は秋へと移り変わろうとしています。
秋といえば”食欲の秋”と言われるように色々な食べ物が美味しくなる季節です。
暑さで控えめになっていた食欲もだんだん涼しくなるにつれて、
食欲旺盛ないつもの調子に戻ってくるかと思えます😊
しかし、季節の変わり目は体調を崩しやすいので注意が必要🙏
生活リズムを整えて、好き嫌いをなくいっぱいご飯を食べて元気に登園してきて下さい！

行事食予定

8(金) 誕生会

今月の誕生会メニューは、甘酸っぱいたれが美味しい油淋鶏と
春雨サラダと中華スープになります。

おやつには表面はカリッと中はしっとりのパンプディングです★

お楽しみに～😊



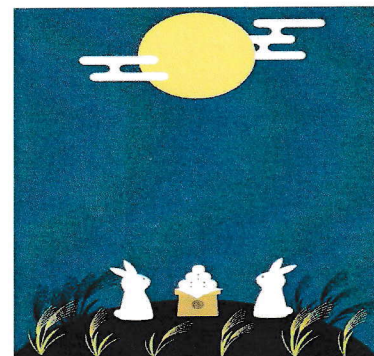
4(月) 重陽の節句

本来は9月9日に行われる重陽の節句ですが、
曜日の関係で当園では上記の日を実施したいと思います。
栗の節句ともいわれているこの日のおやつは栗ご飯のおにぎりです
皆の健康を祈願して美味しく作ります！



29(金) 十五夜

一年で最も明るく美しいとされる満月が昇る十五夜。
2023年の十五夜は9月の29日になります。
この日のおやつにはみんな大好きなきなこ団子です🍡
夜にお家で月を見ながら夕涼みでもしたいですね😊



レシピ紹介

1歳児クラスさんが園の畑で収穫してくれたピーマンを使って
給食時に提供したピーマンの焼き浸しをご紹介します。

普段は野菜、特に緑の野菜が苦手なお友達もパクパクと食べてくれた一品になります！

ぜひピーマンの苦手なお子様のいるご家庭は一緒に作ってみてください★

材料

ピーマン… 8個（切り方は自由です）

ごま油… 少々（炒める用）

水… 400ml

醤油… 45g

みりん… 23g

かつお節… 10g



- ①・・・ 水、醤油、みりん、かつお節をボウルに合わせておく。
- ②・・・ フライパンにごま油を薄くひき、ピーマンを炒める。
- ③・・・ 焼き目が付いてきたら①で合わせた調味料を一気に加え、サッと混ぜて馴染ませたら蓋をする。
- ④・・・ ピーマンがしんなりするまで5分程度弱火～中火で蒸し煮にする。
- ⑤・・・ 粗熱を取って調味液ごとタッパーなどに移して冷蔵庫で冷まして完成です★
出来立ての熱々でも美味しく食べられます！

かつお節のうま味とピーマンのほろ苦さが相性抜群です😊

箸休めやちょっとした副菜にどうぞ！

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)
3歳未満	473	18.1	16.9	300	1.4	159
3歳以上	595	21.9	19.7	302	2.0	182

	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満	0.30	0.44	26	2.5	1.3
3歳以上	0.38	0.45	32	3.5	1.7