

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

9(火) 誕生会

今月の誕生会メニューはサクッとパン粉が香ばしいスコップコロッケ、
ツナとブロッコリーが美味しいブロッコリーサラダ、
お野菜たっぷりコンソメスープ、ごはんです。

おやつにはこれからの季節美味しくなるさつまいもをたっぷり使った
お芋のクランブルケーキです！お楽しみに☆

24(水) 今月の郷土料理

今月は山口県の郷土料理であるチキンチキンごぼう、
ちしゃなます、けんちょう汁、ごはんを作ります！
どんな料理かはまた後日給食室の隣の壁に掲示しますので
お子さんと一緒に見てみて下さい☺

おやつは普通のういろうとは少し違った”山口ういろう”を作ります。



26(金) お彼岸

2025年の秋のお彼岸は9/20～9/26の1週間となります。
なでしこ保育園ではお彼岸明けになりますが9/26(金)に牡丹餅をつくります。
この日は心を整え、ご先祖様たちを敬いながら
美味しく手作り牡丹餅を食べたいと思います☺



レシピ紹介

今が旬のピーマンを使った”ピーマンの焼き浸し”をご紹介します。

以前保育園でも作った際、普段は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 (μ g)
3歳未満	460	18.1	15.6	289	1.6	184
3歳以上	556	20.7	17.1	240	2.2	206

	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	0.3	0.43	25	2.7	1.3
3歳以上	0.36	0.38	32	3.9	1.7