



# 給食だより 9月号

宗教法人法性寺 道場保育園

2019 (令和元) 年 9月1日



今年も猛暑続きの夏。朝晩の気温差がありますが、まだまだ残暑の厳しい日があります。

夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に遊びましょう！！

## 捨ててないですか・・・？

最近では、食品ロスが社会問題となっています。神戸市でも一人あたりで一年に、まだ食べられるものを12kg、12000円分も捨てているそうです。その中でも、きゅうり、レタス、キャベツ、もやし、ミニトマト、にんじん、大根、玉ねぎの廃棄が多いそうです。できるだけ捨てずに、食べきる方法をご紹介します♪

### 食材の保存方法！！

実はきゅうりも豆腐も冷凍できるんです！

#### きゅうり



薄く輪切りにし、塩もみして水気を絞り、密閉袋に入れ、空気を抜いて冷凍。解凍後は水気を絞り、酢の物やポテトサラダなどに使えます。

#### 大豆加工品

木綿豆腐はそのまま冷凍。納豆は白いパックごと密閉袋に入れ、空気を抜いて冷凍。

木綿豆腐は、解凍し水気をよくしぼると高野豆腐のような食感になり、煮浸しなど汁気の多い料理に入れると味がよくしみ込みます。手でほぐして細かくし、そばろの味付けで豆腐そばろにも。

#### レタス

芯に爪楊枝を2.3本刺すと、成長が止まり、一週間ほど保存可能に。包丁で切ると切り口が酸化するので、手でちぎって調理しましょう。加熱することでかさが減り、たくさん食べることができます。



## お誕生日会メニュー

- \*十六穀米
- \*鮭の西京焼き
- \*かぼちゃサラダ
- \*豆腐とトマトのスープ
- \*国産野菜ゼリー
- おやつ
- \*牛乳
- \*おからアンダーギー

## メニュー紹介 秋野菜カレー 子ども4人分



### 【材料】

- ・豚肉 80g
- ・にんじん 小1本
- ・しめじ 1/2パック
- ・さつまいも 小1本
- ・なす 中1本
- ・玉ねぎ 中1/2
- ・カレールー 適量
- ・油 適量

### 【作り方】

- ① にんじん、さつまいも、玉ねぎは1.5cmの角切りに、しめじは半分にする。なすは厚めのいちょう切りにし、水にさらす。
- ② 鍋に油をひき豚肉を炒め、火が通ったら野菜を加え炒める。
- ③ 水を加えて煮込む。
- ④ ルーを加えて少し煮込んで完成。

※ 色々なきのこを入れて作ってください♪



## 2019年度9月献立表

◎午前中は水分補給のみです。朝食をしっかり食べて登園しましょう。

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
昼食	麦ご飯 高野豆腐と肉団子の煮物 温野菜サラダ 小松菜とえのきの清まし汁 無添加かつおふりかけ 国産野菜ゼリー	麦ご飯 カレイの味噌漬け焼 かぼちゃチップス きゅうりと大根の酢の物 豆腐とわかめの清まし汁 フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 鶏ささみのチンジャオロース キャベツともやしのごまあえ みそ汁 (じゃがいも) 元気ヨーグルト ヴァイタル	から揚げ丼 みそ汁 (かぼちゃ) フルーツ (なし)	麦ご飯 あじのハンバーグ キャベツのポイル 切干大根の煮物 夏野菜の清まし汁 フルーツ (オレンジ)	ジャーキー丼 ふとわかめの清まし汁
3時	牛乳 五平もち	牛乳 わらびもち (黒蜜きなこ)	牛乳 人参ホットケーキ (豆乳入り)	牛乳 黒糖むしぼん	牛乳 じゃがいもビスケット	畑のスナック カレー味 ふわふわチップ人参味
昼食	焼肉丼 かぼちゃの甘煮 海苔のスープ フルーツ (なし)	麦ご飯 まぐろの磯辺風味 棒棒鶏 みそ汁 (豆腐と油揚げ) 国産野菜ゼリー	麦ご飯 なすのはさみ揚げ わかめと白菜の酢味噌あえ 小松菜としめじの清汁 無添加かつおふりかけ フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 鶏の甘辛煮 かぼちゃチップス 冬瓜のあんかけ 玉ねぎと油あげの味噌汁 元気ヨーグルト ヴァイタル	秋野菜のカレー フルーツ (なし)	ツナ豆腐そぼろご飯 田舎汁
3時	牛乳 和風豆乳もち	牛乳 フレンチトースト	牛乳 スイートパンプキン	牛乳 夕焼けおにぎり	牛乳 じゃこ入りお好み焼き	ねじりん棒 カリボテスナック
昼食	<b>敬老の日</b>					
3時						
昼食	夕焼けご飯 マグロの甘酢あえ あらめの煮物 すまし汁 (そうめん) フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 チキンと大豆のトマト煮 チップスサラダ なすとしめじの味噌汁 元気ヨーグルト ヴァイタル	麦ご飯 和風ミートローフ きゅうりとわかめのナムル ほうれん草のすまし汁 フルーツ (オレンジ)	十六穀米 鮭の西京焼き かぼちゃサラダ 豆腐とトマトのスープ 国産野菜ゼリー	チャーハン きのこスープ	
3時	牛乳 ロシアクッキー	牛乳 ヨーヨーズパン	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 おからアンダーギー	紫いもチップ きな粉ウエハース	
昼食	<b>秋分の日</b>					
3時						
昼食	麦ご飯 厚揚げチャンプル きのこベーコンのサラダ 小松菜のみそ汁 栄養ふりかけ フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 マーボーなす 春雨の中華サラダ わかめと白ねぎのスープ フルーツ (なし)	麦ご飯 手づくりソーセージ かぼちゃチップス キャベツのマヨネーズあえ にらと焼き麩のみそ汁 元気ヨーグルト ヴァイタル	麦ご飯 鮭と野菜の蒸し煮 季節の焼き野菜 すまし汁 (おぼろ) フルーツ (オレンジ)	<b>お弁当日</b>	
3時	牛乳 おはぎ	牛乳 じゃこトースト	牛乳 豆乳わらびもち	牛乳 チーズビスケット		
3時	延長保育時間の軽食おにぎり					
		月・水		わかめ		
		火・木		昆布		
		金		ゆかり		

