



### 新鮮な食材を見分ける心得とは？

#### お肉

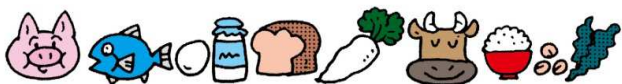
**豚**は汁が出ておらず、白くてきれいな脂身と赤みの色合いがポイント。  
**牛**は鮮やかな赤色としているかチェック。  
**鶏**は綺麗なピンク色のものを選び、脂肪や皮が厚いものは避けましょう。

#### 魚介類

**一尾魚**は目が濁っておらず、透き通ったものを選びます。  
 次にえらや身に傷がなく、弾力やつやがあるかどうかを確かめます。  
**切り身**の場合は、汁や血が出ていないものを選びましょう。

#### 野菜

**根菜**や**果菜**は表面にハリがあり、変色していないものを選びます。  
 また、色のムラがなく濃いものほど新鮮です。  
**葉菜**は形がしっかりとしており、軽いものを選びましょう。



#### 栗きのごこ飯

材料 (乳児1人分)

作り方

- 米・・・40g
- 栗・・・15g
- しめじ・・・6g
- えのき・・・6g
- だし昆布・・・0.2g
- しゅうゆ・・・2.5g
- 酒・・・0.2g
- 塩・・・0.1g

1. 栗はゆでて、ゆで汁に30分ほど付けて皮を剥きやすくする。
2. 栗の鬼皮と渋皮を包丁で丁寧削ぐ。
3. 米を研いで、普段の2～3割増しの水と調味料、昆布ときのこ、むいたくりを入れて、よく混ぜてから炊く。

### 9月のパーティ料理



		献立名	おやつ
1	火	カツ丼 味噌汁 竹輪と野菜のポン酢和え 果物	キャラメルスナック ミルク
2	水	ごはん 麻婆春雨 南瓜の煮付け 果物	スイートポテト ミルク
3	木	ごはん 肉じゃが 味噌汁 果物 スタミナ納豆	たこ焼き (4・5歳児) カルシウムお焼き (0～3歳児)
4	金	トースト クリームシチュー 果物	あんかけ焼きそば お茶
5	土	炊き込みご飯 味噌汁 果物	バナナ 牛乳
7	月	ごはん 生揚げと野菜の仲良し煮 野菜スープ 果物	ホットラーソーメン お茶
8	火	ごはん 魚のカレー揚げ 大根サラダ すまし汁 果物	おにぎり お茶
9	水	ごはん ハンバーグ 茹で野菜 スープ 果物	アメリカンドッグ みかんジュース
10	木	ごはん 鱈の照り焼き 味噌汁 果物 野菜サラダ	小豆蒸しパン ミルク
11	金	<b>秋のバス遠足</b>	
12	土	ドライカレー 果物	蒸かし芋 お茶
14	月	<b>体育の日</b>	
15	火	ごはん 鯖のケチャップ煮 オニオンスープ 果物 煮昆布	お月見団子 ミルク
16	水	<b>秋の行楽弁当</b> 炊き込みご飯 唐揚げ 果物 茹で野菜 ミックススクランブルエッグ	米粉のどら焼き ミルク
17	木	ごはん ポークビーンズ スパゲッティサラダ 果物	干し芋 ミルク
18	金	チキンカレー フルーツヨーグルト和え	フランスパン せんべい ミルク
19	土	<b>すこやかフェスタ</b>	
21	月	ごはん 中華五目煮 とろろ昆布汁 果物	栗きのごこ飯 お茶
22	火	ごはん パンサンデー わかめスープ 果物 鱈の蒲焼き	しのび焼き ミルク
23	水	<b>芋汁会</b> 芋汁 おにぎり 果物	ぜんざい お茶
24	木	ごはん グラタン 野菜スープ 果物	練りゴマトースト ミルク
25	金	ごはん おでん しそヒジキふりかけ 果物	たこ焼き お茶
26	土	五目御飯 すまし汁 果物	バナナ 牛乳
28	月	ごはん 鯖の味噌煮 すまし汁 果物 キラキラさびら	オレンジマフィン ミルク
29	火	ごはん 切干大根のがんもどき ほうれん草の胡麻和え なめこ汁 果物	りんごのスクエアケーキ 牛乳
30	水	中華丼 玉子スープ 果物	プリン せんべい お茶
31	木	ごはん 鶏肉のトマトソース煮チーズ添え ポテトサラダのカレー風味 果物	くるくるソーセージ 牛乳

