

10月のこんだて

月	火	水	木	金	土
1日 お煮しめ 春雨の酢の物 果物 ご飯 ラーソメン お茶	2日 レンコンのはさみ揚げ 野菜の三色和え 卵スープ ご飯果物 お菓子 ヨーグルト	3日 マカロニグラタン ふりかけ わかめスープ ご飯果物 黄粉団子 ミルク	4日 鮭のムニエル ひじきの炒め煮 味噌汁 ご飯果物 お菓子 ヨーグルト	5日 トントン豚汁 炊き込みご飯 果物 お好み焼き お茶	6日 運動会
8日 体育の日	9日 かどや姫の天ぷら ゆで野菜 すまし汁 ご飯果物 お菓子 ヨーグルト	10日 麻婆春雨 味付け海苔 果物 ご飯 アメリカンドッグ ミルク	11日 さつま芋汁 おにぎり 果物 お菓子 ヨーグルト	12日 大豆入りカレー汁 ベジタブルサラダ 果物 ご飯 クッキー ミルク	13日 肉うどん
15日 白菜とカニとろろ 煮込み丼 千切り野菜スープ 果物 マドレーヌ ミルク	16日 手羽先香り揚げ ポテトサラダ 味噌汁 ご飯コーヒーゼリー お菓子 ヨーグルト	17日 さばの黄金焼き 切り干し大根サラダ 味噌汁 味噌汁 ご飯果物 エッグサンド ミルク	18日 炊き込みご飯 味噌汁 煮豆 ご飯 お菓子 ヨーグルト	19日 親子バス遠足	20日 ちゃんぽん
22日 豚バラと里芋煮 納果物 ご飯 さつま芋のガレット ミルク	23日 魚のタルタルソースかけ ゆで野菜 ワカメの吸い物 ご飯果物 お菓子 ヨーグルト	24日 照り焼きハンバーグ ゆで野菜 春雨スープ ご飯果物 アップルパイ ミルク	25日 パーティーの日 行楽弁当 オムレツ 空揚げ 果物 ホタテしめじ ご飯 野菜 お菓子 ヨーグルト	26日 ハヤシチュー ベジタブルサラダ 果物 ご飯 大学芋 ミルク	27日 ビビンバ 丼 味噌汁
29日 魚の煮物 野菜の炒め煮 味噌汁 ご飯果物 芋まんじゅう ミルク	30日 厚揚げとにら卵とじ 丼 三色の和え物 わかめスープ 果物 お菓子 ヨーグルト	31日 おでん 煮豆 果物 ご飯 黄粉揚げパン ミルク			



秋の行楽のあとしまつ

運動会、ハイキングと行楽シーズンの到来です。出かける時、お宅のお弁当は手作りですか？それとも外食かホカ弁？飲み物は水筒持参ですか？自動販売機で間に合わせますか？楽しみ方はさまざまですが、食べた後の始末はどうしていますか？行楽地の沿道は吸殻や空き缶の捨て場になり、遊園地はどこもゴミの山。小さなキャンディの包み紙一枚でも自然の美しさは邪魔になります。

保育園では、園外保育の時に出了たゴミは各自リュックに入れて持ち帰ります。心地よい秋を満喫できるような行楽地でのマナーを、小さいときから習慣づけていきましょう。

9月のパーティー料理



くりまわしのヒント

生で切る
白菜キャベツ等とサラダに

炒める
くし型に切ったりんごを豚肉で巻き、炒め塩・こしょう

揚げる
一口大に切った豚肉とりんごを揚げ、しょうゆ・さとうをからめる

煮る
さつま芋と一緒にバターや砂糖で煮る

おろして
2つ割りにし、くりぬいた穴にはちみつを入れて焼く

焼く
おろしリンゴを焼き肉のタレに加える

炊き込みごはん

きのこ・油揚げ・人参等を出し汁としょうゆ・砂糖・塩で味つけし、味を含ませる。具と汁を別に煮汁に水を加えてごはんを炊き具を混ぜる。

- ・炊き込みごはん
- ・里芋の揚げ浸し
- ・おひたし
- ・さばのあぼん煮
- ・しめじと菊菜のおひたし
- ・みぞれ汁

豆腐ステーキきのこソース

水切りした豆腐に小麦粉と片栗粉をつけて焼く。みじん切りに玉ねぎをバターで炒め、きのこを加え塩・こしょう・白ワインで味つけし、豆腐にかける。

- ・ポテトグラタン
- ・豆腐ステーキきのこソース
- ・豆のスープ

さばのあぼん煮

筒蒿カリりにしたさばにうすく小麦粉をまぶし焼く。酒・砂糖・しょうゆを煮立て、ねぎの素焼きを煮て、さばを加えひと煮たてる。

鶏のガーリック焼き

鶏肉は皮の方にフォーク穴をあけ、はんにく・塩・こしょうをすりこむ。じゃが芋やがぼんちと一緒にオーブンに入れ、表面がカリッとするまで焼く。

