

令和5年

9月

予定献立表

滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	金	タンドリーサーモン 野菜の磯辺あえ 南瓜の味噌汁 キウイ	メロンパン（備蓄パン）
2	土	冷やし中華 ゆかりおにぎり パナナ	プリン 菓子
4	月	鶏肉の甘味噌焼き マカロニサラダ じゃが芋のスープ ぶどう	ミルクカップケーキ
5	火	ピザ風卵焼き きんぴらごぼう もずくの味噌汁 オレンジ	フルーツヨーグルト
6	水	チンジャオロースー ポテトサラダ 卵入りトマトスープ キウイ	黒糖蒸しパン
7	木	豆腐の中華煮 ししゃも キャベツの味噌汁 梨	枝豆おにぎり
8	金	魚の南蛮漬け 南瓜の甘煮 茄子の味噌汁 パナナ	カラフルゼリー
9	土	ホットドッグ カレースープ オレンジ	アイスクリーム
11	月	豚肉のプルコギ風 粉ふき芋 わかめスープ キウイ	マカロニあべかわ
12	火	豆腐のふわふわ揚げ 切昆布と大豆煮 もやしの味噌汁 メロン	ミルクココアゼリー
13	水	丸パン 魚の香草パン粉焼き 野菜のゆかり和え コンソメスープ パナナ	フライドポテト
14	木	茄子入りカレー トマト ねばねばサラダ オレンジ	アップルケーキ
15	金	鶏の唐揚げ 千草和え 豆腐の味噌汁 ぶどう	ちんすこう
16	土	ひじきごはん ゆでたまご 具だくさん味噌汁 キウイ	もちもちチーズパン
19	火	鯛の塩焼き かぼす ハリハリサラダ レタス入り味噌汁 梨	オレンジゼリー
20	水	塩パン チキンソテートマトソースかけ 野菜のピクルス あっさりスープ メロン	ミネラルおにぎり
21	木	凍り豆腐の卵とじ 中華風酢の物 青菜の味噌汁 パナナ	豆乳もち
22	金	レバーの味噌炒め かえり 焼き南瓜 かきたま汁 キウイ	おはぎ せんべい
25	月	ハンバーグ ひじきとハムの和え物 豆乳スープ 梨	フルーツポンチ
26	火	八宝菜 青菜のツナ和え 大根の味噌汁 オレンジ	ウインナーロール
27	水	ナシゴレン ガドガド風サラダ チーズ チキンスープ パナナ	ジャムサンド
28	木	麻婆豆腐 煮豆 人参甘煮 かきたま中華スープ 柿	チョコバナナスコーン
29	金	ロールパン 鮭のクリームソースかけ トマトサラダ マカロニスープ ぶどう	南瓜団子
30	土	山菜スパゲティ コンソメスープ キウイ	ストーンクッキー

19日・・・地産地消（かぼす）

大分の名産「かぼす」は9月の今からがとてもおいしくなる時期です。給食では鯛の塩焼きや味噌汁にたっぷりかけてたべてくださいね！

27日・・・世界の国々の料理（インドネシア）

今月は、東南アジアに属するインドネシアのチャーハン「ナシゴレン」、ごちゃまぜという意味がある「ガドガド風サラダ」です。



防災意識を高めましょう

9月1日は防災の日です。過去の災害を教訓に、いざという時の対応を普段から考えておきましょう。

水や御飯など、非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れたお菓子が心を癒します。



今月のおすすめレシピ

タンドリーサーモン（1日）

【材料（4人分）】

鮭・・・4切れ
 プレーンヨーグルト・・・大さじ1
 ケチャップ・・・大さじ1
 しょうゆ・・・小さじ2
 砂糖・・・小さじ1
 カレー粉・・・少々

【作り方】

1、鮭に塩こしょうをする
 2、調味料をすべて混ぜ合わせ、鮭を漬け込む
 3、しばらく漬け込んだ鮭を、180度に予熱したオーブンで15分から20分焼く
 （フライパンで焦げないように焼いてもよいです）
 4、皿に盛り付けて、できあがり
 鮭の代わりに、たらなどの白身魚や豚肉、鶏肉などでもおいしいです。
 ヨーグルトが少し余った時にいかがですか。

