

# ごはんだよ

龍華保育園  
宮保育園  
こま草保育園

9月号

## 十五夜

今年の十五夜は、9月21日（火）です。十五夜には、お月見団子を作ったり、芋やかだものをお供えて、秋の収穫に感謝します。この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、昔から「一番きれいな月」として眺めてきました。



保育園でもお月見献立を予定しています。これから旬になる根菜をたっぷり使った秋のお月見汁を取り入れました。年少以上にはお団子に見立てた、美女もちをスライスして入れます。お家でも十五夜や秋が旬の食べものについて、食卓の話題にしてみてもいいかもしれません。

## イモフラン

<9月の給食メニューより>



### 材 料

	クラッカー10枚分
・さつまいも	大1/2
・生クリーム	100g
・クラッカー	10枚

### < 作り方 >

- ①さつまいもは、皮をむきやわらかくゆでる。  
(蒸してから皮をむいてもいいです)
- ②①を熱いうちに裏ごしし、荒熱をとる。
- ③②に生クリームを加え、よく混ぜる。  
(搾り出せるくらいの固さになるよう量を調節しましょう)
- ④③を搾り出し袋に入れ  
クラッカーの上のせて  
出来上がり。  
(スプーンですくってのせてもいいです。)



## つくねのあんかけ

<9月の給食メニューより>

### 材 料

3~4人分

・鶏ひき肉	250g
・玉ねぎ	100g
・干しいたけ	3g
○塩	適量
○酒(又はシイタケの戻し汁)	15g
○片栗粉	適量
☆しょうゆ	10g
☆砂糖	7g
☆みりん	5g
☆水	25g
・片栗粉	適量

### < 作り方 >

- ①玉ねぎ・戻しいたけはみじん切りにする。
- ② ボールに鶏ひき肉、①、○の調味料を入れよく混ぜる。
- ③ 油をひいたフライパンで両面を焼く
- ④ 鍋に☆の調味料を煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
つくねにかける。

つくねにレンコンを入れて  
シャキシャキした食感にしたり、  
芽ひじきで栄養価をアップ  
するのもおすすめです！