



ごはんだより



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29日（金）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9日に、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。年少児以上にはお団子に見立てて、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。

南瓜のそぼろあんかけ

<9月の給食メニューより>



材 料 5人分

・かぼちゃ	300g
・鶏ひき肉	120g
☆しょうゆ	15g
☆砂糖	8g
☆みりん	8g
☆水	20g
・片栗粉	適量

< 作り方 >

- ①かぼちゃは一口大に切り、柔らかくなるまで蒸す。(素揚げやレンジでやわらかくしても。)
- ②鍋で鶏肉を炒め、☆の調味料を入れて煮立たせる。
- ③水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ④②に③をかけて完成。



鶏肉と秋野菜の揚げ煮

<9月の給食メニューより>

材 料 5人分

・鶏もも肉	200g
・片栗粉	100g
・さつまいも	100g
・れんこん	70g
・にんじん	50g
・ブロッコリー	適量
☆しょうゆ	20g
☆砂糖	6g
☆みりん	5g
☆水	20g

< 作り方 >

- ①鶏肉・野菜は一口大に切る。
- ②野菜はレンジで少し柔らかくしておく。
- ③鶏肉に片栗粉をつけて揚げる。
- ④野菜もサッと素揚げする。
- ⑤☆の調味料を鍋でひと煮たちさせておく。
- ⑥③と④を鍋に入れて煮からめる。
- ⑦茹でたブロッコリーを加えて完成！



大人気の鶏肉と野菜の揚げ煮を秋野菜でつくります。仕上げにブロッコリーやインゲンなど緑の野菜を加えると栄養価も彩りもよくなります。