

# きゅうしよくたより

す：すずらん

日曜	献立	主食	おやつ
1 土	親子うどん, りんご	めん	
2 日			
3 月	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁	ごはん	ホットケーキ 牛乳
4 火	中華丼, 伴三絲, スープ	ごはん	コーンフレーク 牛乳
5 水	きのこ入りチャウダー, フレンチサラダ, 菜めし	ごはん	おにぎり お茶
6 木	チンジャオロース, ミニトマト, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
7 金	栗ご飯, 含め煮, すまし汁	ごはん	お好み焼き 牛乳
8 土	カレーうどん, バナナ	めん	
9 日			
10 月			
11 火	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, スープ	ごはん	ディナーロール 牛乳
12 水	いわしのおかか煮, ゴマ和え, 納豆, みそ汁	ごはん	月見団子 す：ゼリー 牛乳
13 木	きのこグラタン, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
14 金	お弁当の日		スティックパン 果汁
15 土	ハヤシライス, オレンジ	ごはん	
16 日			
17 月	中華まぜごはん, ニラとコーンのスープ, オレンジ	ごはん	黒糖わらびもち す：バナナ 牛乳
18 火	冬瓜の炒めもの, シューマイ, 納豆, みそ汁	ごはん	マヨチー蒸しパン 牛乳
19 水	肉味噌スパゲッティ, みかんときゅうりのゴマ酢和え, スープ	めん	ラップおにぎり す：おにぎり お茶
20 木	鶏のからあげ, 切干大根煮, ミニトマト, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
21 金	豚丼, おかか和え, みそ汁	ごはん	ピンキーパン 牛乳
22 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん	
23 日			
24 月	豚肉のしょうが焼き, みそ汁, バナナ	ごはん	大学芋 牛乳
25 火	親子焼き, ごぼうサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	うどん お茶
26 水	和風ピラフ, 小松菜のサラダ, スープ	ごはん	マカロニきな粉 牛乳
27 木	鮭のケチャップあん, ブロッコリー, ミニトマト, みそ汁, 一口ゼリー	ごはん	パンフキンケーキ アイスのせ 牛乳
28 金	シンデレラカレーライス, キャベツとパインのサラダ	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
29 土	きつねうどん, りんご	めん	
30 日			
31 月	竹輪のマヨネーズ焼き, ゴマ和え, みそ汁	ごはん	うどん お茶

## 10月8日は十三夜

## 冬瓜の炒め物

10月8日土曜日は十三夜です。十三夜も十五夜のように月見団子や秋の収穫物をお供えて、お月見をする風習があります。十三夜は満月よりも左側か少し欠けた月を見ることができます。

保育園では10月12日に月見団子がおやつに出る予定です。

### 《材料》(4人分)

- ・冬瓜 小さめ 1/4個
- ・オクラ 4本
- ・ベーコン 2枚
- ・塩、しょうゆ 各少々



### 《作り方》

- ①冬瓜は皮と種を取り一口大に切りさっと茹でる。
  - ②オクラもさっと茹で、小口切りにする。
  - ③ベーコンは千切り。
  - ④ベーコンを炒めた後、茹でた冬瓜を入れ、冬瓜が柔らかくなるまで炒める。
  - ⑤オクラを入れ軽く混ぜ合わせ、塩で味を整える。
- 最後に風味付けでしょうゆを少しらし、混ぜたら出来上がり。

冬瓜やオクラが苦手な子どもも、ベーコンがおいしい味を出してくれるので食べやすくなります。