8a·9a ::x Z L 15T

A	火	½	*	全
28	29	30	31	1
全 食反	ロールパン	★世界のグルメ(インド)★	ハヤシライス	北海道ミルク
いムカツ	春雨と青梗菜の中華スープ	ご食反	みかんゼリー	みそ焼きうどん
付)スパゲティソテー	育交子	タンドリーチキン		(付)たこ焼き
「ンゲンソテー	牛乳	(付)キャベツ		牛乳
コールスロー		赤ピーマンときのこの炒め物	**	
果物缶 (白桃)		マカロニと枝豆のマヨ和え		
未噌汁(わかめ・麩)	a	果物缶(みかん)		>
		コンソ×スープ(玉苑・人参)		3 4
4	5	6	7	8
コールパン	三章反	マーボー井	炊き込みご飯	黒糖ロール
1° トフ	ミンチカツ	プロッコリーのバンバンジー	白身魚の照焼き	ミートスパゲティ
トキンナゲット	(付)スパゲティのケチャップソテー		(付)キャベツ	(付)フライドポテト
‡ \$L	インゲンとしめじの炒め物	_	オクラのごま和ロネ	牛乳
	パンプキンサラダ	690	さつま芋サラダ	
	果物缶(パイン)		果物缶 (白桃)	MILK
	味噌汁(キャベツ・揚げ)		味噌汁(豆腐・青苑)	J.: 3
				101
				4.0
11	12	13	14	15
ヽニーロール	ゴ 食反	豚丼	エビピラフ	丸ロール
豆腐とえびの中華スープ	鶏の唐揚げ	竹輪の磯辺揚げ	オムレツのデミソースがけ	海鮮焼きそば
蒸し焼売	マカロニサラダ		(付)インゲン・人参	(付)餃子
‡乳	小松菜の煮浸し		ピーマンソテー	牛乳
	果物缶(パイン)		ポテトサラダ	
\ :\	味噌汁(大根・わかめ)	77	果物缶(みかん)	
7 4	@		コンソ×スープ(玉葱・人参)	**
18	10			
	19	20	21	22
	ご金板	20 ★世界のブル×(キューバ)★	21 わかめご館	22 親子井
* * * *	ご音反	★世界のブル×(キューバ)★	わかめご飯	親子丼
* * * *	ご 音反 コロッケ	★世界のブル×(+ューバ)★ イエローロール	わかめご食反 お女子み火発き	親子丼
* * * * * # * *	ご食反 コロッケ (付)スパゲティのケチャップソテー	★世界のグル×(キューバ)★ イエローロール フリカセデポーヨ	わかめご館を お女子み火売き ウインナー	親子丼
* * * * * 敬老aB *	ご飯 コロッケ (付)スパゲティのケチャップソテー きんぴらごぼう オクラのツナ和文 果物缶 (白桃)	★世界のグルメ(キューバ)★ イエローロール フリカセデポーヨ キャベツと豆のサラダ	わかめご館板 お好みが見き ウインナー ほうれん草コーンマヨ	親子丼
* * * * * 敬老oH * * * * *	ご飯阪 コロッケ (付)スパゲティのケチャップソテー きんぴらごぼう オクラのツナギロネ	★世界のグルメ(キューバ)★ イエローロール フリカセデポーヨ キャベツと豆のサラダ	わかめご飯 お好み焼き ウインナー ほうれん草コーンマコ 果物缶 (みかん)	親子丼
* * * * *敬老·日* * * * *	ご飯 コロッケ (付)スパゲティのケチャップソテー きんぴらごぼう オクラのツナ和文 果物缶 (白桃)	★世界のグルメ(キューバ)★ イエローロール フリカセデポーヨ キャベツと豆のサラダ	わかめご飯 お好み焼き ウインナー ほうれん草コーンマコ 果物缶 (みかん)	親子丼
* * * * * 敬老 ·日* * * * *	ご飯 コロッケ (付)スパゲティのケチャップソテー きんぴらごぼう オクラのツナ和文 果物缶 (白桃)	★世界のグルメ(キューバ)★ イエローロール フリカセデポーヨ キャベツと豆のサラダ	わかめご飯 お好み焼き ウインナー ほうれん草コーンマコ 果物缶 (みかん)	親子丼
* * * * * 敬之o日 * * * * *	ご飯 コロッケ (付)スパゲティのケチャップソテー きんぴらごぼう オクラのツナ和文 果物缶 (白桃)	★世界のグルメ(キューバ)★ イエローロール フリカセデポーヨ キャベツと豆のサラダ	わかめご飯 お好み焼き ウインナー ほうれん草コーンマコ 果物缶 (みかん)	親子丼
* * * * 25 1-11.0°2	ご飯 コロッケ (付)スパゲティのケチャップソテー きんぴらごぼう オクラのツナ和立 果物缶 (白桃) 中本暗汁(玉苑・わかめ)	★世界のブル×(キューバ)★ イエローロール フリカセデポーヨ キャベツと豆のサラダ 牛乳	わかめご飯 お好みは焼き ウインナー ほうれん草コーンマヨ 果物缶 (みかん) 味噌汁(白菜・豆腐)	親子井 たこが焼き
* * * * 25 コールパン ドーフビーンズ	ご飯 コロッケ (付)スパゲティのケチャップソテー きんぴらごぼう オクラのツナ和文 果物缶(白桃) 味噌汁(王苑・わかめ)	★世界のブル×(キューバ)★ イエローロール フリカセデポーヨ キャベツと豆のサラダ 牛乳	わかめご飯 お好み焼き ウインナー ほうれん草コーンマヨ 果物缶(みかん) 味噌汁(白菜・豆腐)	親子井 たこ 対策を
* * * * 25 1-11.0°2	ご前板 コロッケ (付)スパゲティのケチャップソテー きんぴらごぼう オワラのツナ和立 果物缶 (白桃) ロ未噌汁(玉葱・わかめ)	★世界のブル×(キューバ)★ イエローロール フリカセデポーヨ キャベツと豆のサラダ 牛乳	わかめご飯 お好み焼き ウインナー ほうれん草コーンマョ 果物缶(みかん) 味噌汁(白菜・豆腐)	親子井 たこ 環を
* * * * 25 コールパン ドーフビーンズ	ご飯阪 コロッケ (付)スパゲティのケチャップソテー きんぴらごぼう オワラのツナ和支 果物缶(白桃) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	★世界のブル×(キューバ)★ イエローロール フリカセデポーヨ キャベツと豆のサラダ 牛乳	わかめご飯 お好み焼き ウインナー ほうれん草コーンマョ 果物缶 (みかん) 味噌汁(白菜・豆腐) ◆ 方段 栗ご飯 短れンパーグ (付)キャベツ	親子井 たこ は たま かま かま かま かま いっぱ とり 黒糖ロールナポッタン
* * * * 25 コールパン ドーフビーンズ	ご飯の コロッケ (付)スパゲティのケチャップソテー きんぴらごぼう オクラのツナ和立 果物田 (白桃) ロボ噌汁(玉葱・わかめ) 26 ご飯 鶏のチーズ焼き (付)ブロッコリーコーンソテー ジャーマンポテト キャベツの甘酢和立え	★世界のブル×(キューバ)★ イエローロール フリカセデポーヨ キャベツと豆のサラダ 牛乳	わかめご飯 お好みは焼き ウインナー ほうれん草コーンマヨ 果物缶(みかん) 味噌汁(白菜・豆腐) 2.8 ★お月見×ニュー★ 栗!焼ハンバーヴ (付)キャベツ 里芋の 煮物	親子井 たこ 環を
* * * * 25 コールパン ドーフビーンズ	ゴ節版 コロッケ (付)スパゲティのケチャップソテー きんぴらゴぼう オクラのツナ和立 果物田 (白桃) 中本・噌汁(玉葱・わかめ) 26 ゴ節 霧のチーズ焼き (付)ブロッコリーコーンソテージャーマンポテト キャベツのパイン) 果物田(パイン)	★世界のブル×(キューバ)★ イエローロール フリカセデポーヨ キャベツと豆のサラダ 牛乳	わかめご飯 お好み焼き ウインナー ほうれん草コーンマヨ 果物缶(みかん) 味噌汁(白菜・豆腐) を発言して、 では、フェー★ 要ご飯 照焼ハンバーグ (付)する。 では、ファーグ (付)する。 でのこのカレー炒め	親子井 たこ 環を
* * * * 25 コールパン ドーフビーンズ	ご飯の コロッケ (付)スパゲティのケチャップソテー きんぴらごぼう オクラのツナ和立 果物田 (白桃) ロボ噌汁(玉葱・わかめ) 26 ご飯 鶏のチーズ焼き (付)ブロッコリーコーンソテー ジャーマンポテト キャベツの甘酢和立え	★世界のブル×(キューバ)★ イエローロール フリカセデポーヨ キャベツと豆のサラダ 牛乳	わかめご飯 お好みは焼き ウインナー ほうれん草コーンマヨ 果物缶(みかん) 味噌汁(白菜・豆腐) 2.8 ★お月見×ニュー★ 栗!焼ハンバーヴ (付)キャベツ 里芋の 煮物	親子井 たこ 環を



★8月30日 世界のグル×(インド)

★9 月2 0 日 世界のブル×(キューバ)

★9月28日 お月見×ニュー

英明幼稚園 住吉



~インド~

令和5年8月30日(水)



『タンドリーチキン』

(鶏のヨーグルト&スパイス漬け焼き)



鶏肉をカレー粉などのスパイスとヨーグルトで 漬け込み、「タンドール」と呼ばれる円筒型の 窯で焼いた料理のことです。カレーの風味と ヨーグルトのまろやかさがあり

大人から子どもまで、幅広い世代 に人気です。給食では子どもでも 食べやすい少し甘めの味に しています。

タンドール

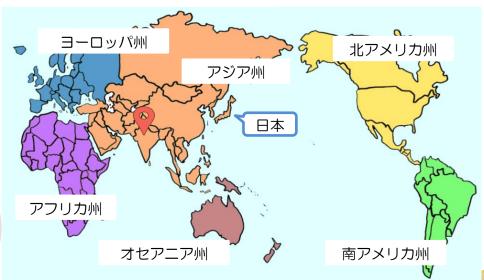
マメ知識

インドでは宗教上の理由で『ヒン ドゥー教徒』では牛肉、『イスラム教 徒』では豚肉を食べないので、鶏肉か 羊肉を食べます。また、豆類もよく 食べられます。

食事マナー

• 基本的に右手の指先だけを使って食べ ます。第二関節以上は汚さないのがマ ナーです。





※写真はイメージです。



~キューバ~

令和5年9月20日(水)



「フリカセデポーヨ」

(鶏肉のトマト煮込み)



鶏肉をトマトで煮込んだ料理。米を主食としていることから、日本人の口に合うおかずです。 キューバは日本のお米と違って、細長くパサパサとしたお米です。おかずは肉料理が中心で焼いた肉に、にんにくソースかトマトソースをかけて食べることが多いそうです。

※写真はイメージです。

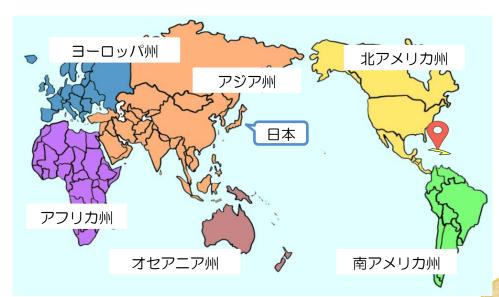
マメ知識

- キューバ料理では、米、豆は欠かせません。 米と豆の炊き込みごはんや豆のスープを少 しずつ白飯にかけて食べたり、煮込み料理 にも使用されます。
- キューバ料理のバリエーションはあまりなく、基本的に米・豆・芋・肉です。
- ・ 牛肉、豚肉よりも鶏肉を毎日食べます。

食事スタイル

・朝食はパン、昼食、夕食は米を食べます。





中秋の名月

十五夜『お月見』

令和5年9月28日(木) メニュー

- ・栗ご飯
- ・ハンバーグの照り焼き
- ・里芋の煮物
- ・きのこのカレー炒め
- ・みかん缶
- ・味噌汁(小松菜・揚げ)



給食だより

暑さも少し落ち着き、涼しい風が吹きはじめました。 日も少しずつ早く暮れるようになり、季節の移り変わりを感じられます。 季節の変わり目は体調を崩しやすいのでしっかり食べて体には気を付けましょう。

秋の味覚

『しいたけ』『えのき』『しめじ』『まいたけ』『エリンギ』 "きのこ"と言ってもたくさんの種類があります。 また、中華でよく使われるあの黒い食材。 見た目からくらげ?海藻?と 思うかもしれませんが・・・ 実は『キクラゲ』という"きのこ"の仲間なんです!

きのこの名前の由来は、倒木や切り株などによく生えていたことから木の子(きのこ)と言われるようになったようです。 きのこにはお腹の調子を整える『食物繊維』やカルシウムの吸収を助ける『ビタミンD』が多く含まれているんです。

きのこといっても栄養価の違い 形・香り・味にも個性があります。 様々なきのこを使った料理をご家庭で作り 子どもたちと食べ比べをして秋の味覚を 味わってみてはいかがでしょうか?

きのこの種類わかるかな??







しいたけ

えのき

しめじ







まいたけ

エリンギ

きくらげ

秋も夏に続き沢山の食材が 旬を迎えます

人参、南瓜、じゃが芋、里芋、蓮根 などの根菜類が旬を迎えます。

根菜類は体力を つけてくれるので寒い冬を 乗り越えるために 今からしっかり食べて 体力をつけましょう。



今年の"十五夜"は 9月29日(金)です!!

秋の 風物詩

9月15日を十五夜と思う方が 多いかもしれませんが日にちは毎年変わります。 9月上旬から10月上旬の間で満月が出る日が

1年で美しいとされている 『中秋の名月』を見ながら **収穫などに感謝をする** 行事です。

『十五夜』です。

ポテトサラダはよく じゃが芋で作ると思いますが 旬の食材の**里芋**を使って 普段とは違うポテトサラダを 作ってみては いかがでしょうか♪

~ 旬の食材を使った簡単な料理

<u>里芋のツナマヨサラダ</u> (1人分)

- ·里芋···30g
- ·ツナ缶(水煮)···10g
- ·人参···8g
- ・マヨネーズ・・・小さじ1
- 醤油・・・小さじ1/5



- ①里芋をラップをして電子レンジで1分加熱し、熱い うちに粗くつぶす。
- ②人参をいちょう切りにし、電子レンジで1分加熱。
- ③①、②と水気を切ったツナ、マヨネーズ、醤油 を合わせて混ぜる。