

9月 行事予定表 & おへせレストラン献立表

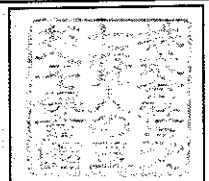
※都合により一部変更することがあります

日	曜	行事予定・旬の食材	10時のおやつ	昼食	8時のおやつ	
1	月		いりこ	ごはん 肉団子の甘酢和え キャベツの胡麻和え すまし汁	のり塩おにぎり	
2	火	冬瓜	昆布	ごはん 冬瓜の煮物 胡瓜のの即席漬け にゅうめん	さつま芋とレーズンの蒸しパン	
3	水	干潟(みらい)	ビスケット	ごはん 鮭の塩焼き いんげん豆のマヨソース和え 味噌汁	しそ昆布おにぎり	
4	木		いりこ	ごはん 肉じゃが けんちん汁	ホットケーキ	
5	金	茄子 干潟(わか)	チーズ	ごはん 豚肉と茄子のみそ炒め プロッコリーとミニトマト	ふりかけおにぎり	
6	土			冷やしうどん 野菜のお浸し パナナ	バームクーヘン	
8	月		昆布	ごはん 鯖のみそ煮 豆腐とピーマンの甘酢炒め すまし汁	ごま塩おにぎり	
9	火	国際メニュー	いりこ	ロールパン FISH AND CHIPS コンソメスープ	ふりかけおにぎり	
10	水	南瓜	ビスケット	ごはん 南瓜と厚揚げの煮物 きゅうりとベーコンの和え物	わかめおにぎり	
11	木		いりこ	ごはん 蒸し鶏の中華和え 茄子とピーマンの炒め物 わかめと豆腐もスープ	バナナケーキ	
12	金		チーズ	ごはん ポークビーンズ 海草サラダ	鮭おにぎり	
13	土	みらい組合宿		ロールパン クラムチャウダー ドレッシングサラダ	ミニサラダせんべい	
15	月	敬老の日(休園日)				
16	火		ビスケット	ごはん 煮魚 酢の物 ゆかり納豆 味噌汁	ヨーグルト蒸しパン	
17	水		いりこ	ごはん 五目煮豆 小松菜のお浸し 味噌汁	おかがおにぎり	
18	木	クロワッサン	バナナ	クロワッサン 鶏肉のシチュー マカロニサラダ	ひじきのおにぎり	
19	金		昆布	カレーライス ツナサラダ たまごとわかめのスープ	ふりかけおにぎり	
20	土			ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのサラダ 味噌汁	胡麻ビスケット	
22	月		昆布	ごはん イワシの蒲焼き もやしのナムル 味噌汁	塩おにぎり	
23	火	秋分の日(休園日)				
24	水	新メニュー：鶏つくねの煮	いりこ	ごはん 鶏つくねの煮物 ひじくと油揚げの煮物 味噌汁	焼きおにぎり	
25	木	おやつ販売日	チーズ	肉うどん フレンチサラダ パナナ	スティックパン	
26	金		ビスケット	ごはん 五目卵焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ふりかけおにぎり	
27	土			牛丼 マヨネーズサラダ たまごスープ	ミニ醤油せんべい	
29	月	お弁当の日				
30	火	お誕生日会	いりこ	ごはん 南瓜のコロッケ 和風サラダ かきたま汁	プリン	

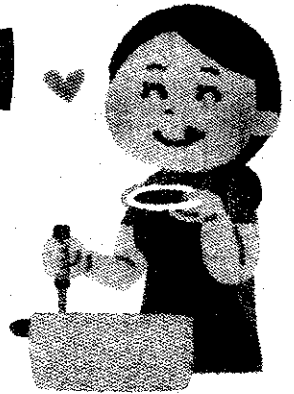


今月の旬や人気メニュー

2日 冬瓜の煮物 9日 国際メニュー：イギリス料理(FISH AND CHIPS)
11日 バナナケーキ 24日 鶏つくねの煮物 25日 おやつ販売日



9月のきゅうしょくだよ！



つづいて・・・

8月の国際メニューでは・・・

8月の国際メニューは「インド料理」をしました。インドで有名な料理といえば、やっぱりカレーですね。カレーはいつものカレーではなく、本格的なバターチキンカレーを作りました。そして、ナンも手作りでしました。カレーは園長先生が『うまっ!!』と絶賛してくれましたが、ナンはお店より硬くなってしまいました。でも、カレーと一緒に食べるととても美味しくなりました。本格的なインド料理もみらい組さんは、いつものように、カレーを8杯もおかわりに来てくれた子もいましたよ。(笑)

レシピを載せますので、ぜひお家でも作ってみて下さい。



バターチキンカレーレシピ

【材料】

- ・バター大1 ・にんにく1かけ ・生姜1かけ
- ・玉葱1個 ・鶏もも肉250g ・塩少々・加糖ヨーグルト(100ml カップ)1個 ・粉パプリカ大1
- ・カレー粉大1 ・トマト水煮缶1缶 ・チキンスープの素小1 ・生クリーム100CC

【作り方】

- 1、鍋にバターとすりおろしの生姜とにんにくを入れ弱火で炒める。
- 2、玉葱のみじん切りも加え、さらに炒める。
- 3、玉葱がしんなりしたら、鶏肉・塩コショウ・ヨーグルト・パプリカ粉末・カレー粉を全て入れて炒める。
- 4、鶏肉に火が通ったら、トマト水煮缶・チキンスープの素を入れる。
- 5、様子を見ながら、水50～100ccを加え10～15分程ぐつぐつ煮る。
- 6、仕上げに生クリームを加え、2分ほど煮ます。
- 7、粉パセリを飾る。

手作りナンのレシピ

【材料】

- ・強力粉100g ・薄力粉100g ・ベーキングパウダー 小2 ・塩 小1/2 ・砂糖 大1
- ・牛乳 130CC ・サラダ油 大1

【作り方】

- 1、粉類を全てボウルに入れ、木ベラでサッと混ぜ、牛乳を入れて混ぜる。
- 2、3～4分こねる。まとめてラップをして15分程放置。その後、4等分する。
- 3、4等分に伸ばして、サラダ油小さじ1をひいてフライパンで中火片面3分裏面2分。

形はナンっぽくに見てみたら良いかも!!

敬老の日

9月の第3月曜日は敬老の日。

この日は人から人へと伝えられてきた大切な郷土(ふるさと)の食事を招きしたお年寄りと一緒に味わいます。

☆取り戻そう！日本型の食生活

受け継いできた日本人の食事は、米を中心に野菜、大豆、魚の組み合わせが基本です。栄養バランスが極めてよく、世界でも絶賛されています。

☆長寿食品ベスト6

- 1位 大豆・豆製品
- 2位 黒酢
- 3位 海藻
- 4位 野菜
- 5位 魚介類
- 6位 お茶

ありがとう!

