



網干保育園 給食だより

令和4年 9月

☆おやつ ◎手作りおやつ

9月	10時のおやつ	3時のおやつ
1 木	スキムヨーグルト	◎おにぎり
2 金	スキムヨーグルト	せんべい
3 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
5 月	ウエハース	ムーンライト
6 火	ラムネ菓子	ばかうけ
7 水	ミレービスケット	ビスコ
8 木	スキムヨーグルト	マリー
9 金	スキムヨーグルト	◎おふラスク
10 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
12 月	ミレービスケット	◎肉まん
13 火	スキムヨーグルト	じゃこ気分
14 水	スキムヨーグルト	◎フレンチトースト
15 木	スキムヨーグルト	ハッピーターン
16 金	スキムヨーグルト	サブレ
17 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
20 火	みかん缶	ぽたぽた焼き
21 水	スキムヨーグルト	◎お好み焼き
22 木	スキムヨーグルト	◎蒸しパン
24 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
26 月	ミレービスケット	◎ケーキ
27 火	スキムヨーグルト	揚一番
28 水	スキムヨーグルト	ホームパイ
29 木	スキムヨーグルト	◎こっぺぱん
30 金	スキムヨーグルト	せんべい

魚食のすすめ

保育所・子ども園では魚を食べる機会を増やすために、魚を使った献立を週1~2回取り入れるようにしています。ご家庭でも、魚には骨があることを子どもに知らせながら、食べる機会を増やしましょう。骨付きの魚を食べることは箸を使う練習にもなります。



給食目標：暑さに負けない体をつくる

旬の食材：さけ さんま いか さつまいも
 さといも かぼちゃ なす
 きのこと類 ぶどう なし

お月見のいわれ

旧暦の8月15日(今年は9月10日)の夜を「十五夜」とよび、すすき、月見だんご、さといも、えだまめなどをお供えして、お月見をする風習があります。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。

☆ 親子 de クッキング ☆

うさぎだんご (大人4人分)

【材料】

- ・だんご粉 20g
- ・砂糖 3g
- ・水 16g
- ・黒ごま 8粒
- ・きな粉 1g

【作り方】

- ①市販のだんご粉に砂糖を加える。
 - ②①に水を加え、耳たぶくらいの固さにこねる。
 - ③②を楕円形に丸める。
 - ④強火で20分蒸す。
 - ⑤黒ごまを目の位置につける。
 - ⑥金串の先を直火で熱して赤くなったら饅頭にあて耳の模様をつける。(はさみで切込みをいれて、耳にしても良い)
 - ⑦きな粉に砂糖を混ぜてだんごの下にひく。
- ※④の代わりに、③のあと熱湯でゆでて作ることもできます。



姫路の地魚 鱸 (スズキ)

全長1mほどに成長。成長と共に呼び名が変わる出世魚です。夏が旬で、姫路市の水揚げ量は国内で1~2位を誇っています。