

今月のこんだて

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>9月2日(月)</p>  <p>カレーライス マカロニサラダ アシドミルク</p> | <p>9月3日(火)</p>  <p>スパゲティナポリタン きのこスープ さいておいしい モツァレラ</p> | <p>9月4日(水)</p>  <p>鮭とひじきの混ぜご飯 利久揚げの甘辛煮 豚汁</p> | <p>9月5日(木)</p>  <p>しそ御飯 拌八宝 すまし汁 ミニゼリー(ぶどう味)</p> | <p>9月6日(金)</p>  <p>御飯 肉じゃが みそ汁 ヤクルト(幼) アシドミルク(乳)</p> |
| <p>9月9日(月)</p>  <p>ちゃんぽん種 春巻き(幼) しゅうまい(乳) 型抜きチーズ(幼) キャンディチーズ(乳)</p> | <p>9月10日(火)</p>  <p>バターロールパン ポークビーンズ コーンスープ</p> | <p>9月11日(水)</p>  <p>御飯(十五穀入り) さばの南蛮漬け みそ汁 ミニゼリー(りんご味)</p> | <p>9月13日(金)</p>  <p>ハヤシライス(麦入り) パンパンジー風サラダ ミニヨーグルト</p> | <p>9月17日(火)</p>  <p>御飯 厚揚げとこんにゃく の肉味噌炒め すまし汁 ミニゼリー(りんご味)</p> |
| <p>9月18日(水)</p>  <p>ピラフ ポークカツ ポテトサラダ トマトスープ</p> | <p>9月19日(木)</p>  <p>塩焼きそば ささみときゅうりの 甘酢和え 豆腐と卵の とろみスープ</p> | <p>9月20日(金)</p>  <p>御飯(十五穀入り) さんまの塩焼き ほうれん草と 豆腐の胡麻和え</p> | <p>9月24日(火)</p>  <p>薄切り食パン かぼちゃの クリームシチュー キャベツとツナのサラダ</p> | <p>9月25日(水)</p>  <p>五日御飯 ささみとキャベツの ごまマヨネーズ和え みそ汁</p> |
| <p>9月26日(木)</p>  <p>五目うどん 野菜のかき揚げ 型抜きチーズ(幼) キャンディチーズ(乳)</p> | <p>9月27日(金)</p>  <p>御飯 ひきすり かき玉汁 ミニゼリー(りんご味)</p> | <p>9月30日(月)</p>  <p>わかめ御飯 鶏のつくね キャベツのおかか和え みそ汁</p> | | |

冬瓜

冬瓜の名前の由来は、冬に収穫するという意味ではなく、貯蔵性が高く、夏に収穫したものが冬までもつという意味です。

一般的な冬瓜の旬は6~9月頃までです。保育園の畑でもたくさんの冬瓜が収穫されました。栄養成分で比較的多いのは、余分なナトリウム(塩分)を体外に排出して血圧を正常に保つ働きをするカリウム。腎臓での老廃物の排泄を促す作用もあるので、むくみの解消にも役立ちます。

保育園では、冬瓜と豆腐を出汁で煮込み、鶏ひき肉のそぼろあんをかけていただく献立が子どもにも食べやすく人気です。また、冬瓜のみそ汁や、冬瓜のカレースープとしておいしくいただきます。

