

# ぱくぱくカレンダー

ちゃやほいくえん

令和5年



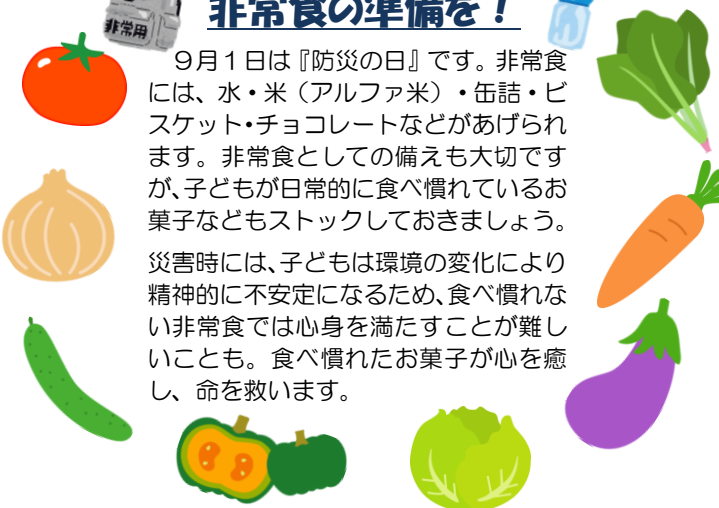
厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいできました。いよいよ秋の到来です。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。また、9月29日は十五夜です。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、収穫に感謝と祈りを捧げましょう。

月	火	水	木	金	土
<b>旬の野菜 ~かぼちゃ~</b>				<b>1</b>	<b>2</b>
<p>かぼちゃは大きく分けて日本かぼちゃ（中南米原産）、西洋かぼちゃ（南米原産）、ペポカボチャ（北米原産）の3種類があります。現在日本で食べられているかぼちゃは、ほとんど西洋かぼちゃです。かぼちゃが収穫されるのは夏場ですが、秋に水分が抜けて甘みが増したかぼちゃが出回ります。栄養価の高さは、野菜の中でもトップクラスで、特にカロテンが豊富で、抗酸化作用があり、風邪の予防にも効果的です。</p> 				<p>ごはん カラフル焼肉 もやしスープ くだもの かぼちゃスイート</p>	<p>冷麦 高野豆腐の含め煮 くだもの ♪お楽しみ♪</p>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<p>ごはん 豆乳入り豚汁 焼きししゃも 和え物</p>	<p>カレーピラフ ごまサラダ きのこスープ</p>	<p>ごはん 豆腐チャンプル 中華和え くだもの</p>	<p>ごはん 魚の西京焼き 酢の物 豆腐のすまし汁</p>	<p>もずく丼 レモン酢和え くだもの きな粉とあんこの蒸しパン</p>	<p>スパゲティナポリタン 野菜スティック くだもの ♪お楽しみ♪</p>
<p>アメリカンドッグ</p>	<p>シャーベット</p>	<p>ジャムサンド</p>	<p>ごまじゃこクッキー</p>		
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<p>パン かぼちゃシチュー 和風サラダ くだもの</p>	<p>ハヤシライス ハワイアンサラダ くだもの</p>	<p>ごはん 魚の南蛮漬け じゃがいものみそ汁 くだもの</p>	<p>パン 豆腐のミートソースグラタン 付け合せ ごぼうスープ わらびもち</p>	<p>ごはん ミートローフ 付け合せ マカロニスープ さつま芋ケーキ</p>	<p>五目うどん キャベツのおかか和え くだもの ♪お楽しみ♪</p>
<p>かりんとう</p>	<p>マスカットゼリー</p>	<p>フルーツヨーグルト</p>			
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>敬老の日</b>	<p>シンガポール風ませそば 野菜スープ ーロゼリー チュロス</p>	<p>ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ 油揚げのみそ汁 くだもの かぼちゃパパロア</p>	<p>ごはん ※かみかみ揚げ ゆでキャベツ わかめのすまし汁 キャロットケーキ</p>	<p>パン 鶏肉のトマトソースかけ 粉ふきいも コーンスープ おはぎ</p>	<b>秋分の日</b>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>◆28◆</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<p>ごはん 三絲湯 ベーコンと野菜のソテー くだもの フライドポテト</p>	<p>豚丼 宝島寺漬け くだもの ラスク</p>	<p>ごはん 魚のバーベキューソースかけ 付け合せ コンソメスープ カルピスゼリー</p>	<p>ごはん 豆腐ボール 付け合せ なめこのみそ汁 かぼちゃ月見団子</p>	<p>ごはん 酢鶏 春雨スープ くだもの ビスケットケーキ</p>	<b>運動会</b> 

## 非常食の準備を!

9月1日は『防災の日』です。非常食には、水・米（アルファ米）・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子などもストックしておきましょう。

災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



## ☆レシピ紹介☆

### ~かぼちゃスイート~

1日登場!

**材 料 (4人分)**

かぼちゃ…300g  
砂糖…15g  
バター…10g  
牛乳…10cc

**作り方**

- ①かぼちゃは皮をむき、茹でてつぶす。
- ②かぼちゃが熱いうちに☆を入れて混ぜ合わせる。アルミカップに入れてオーブンかオーブントースターで焦げ目がつくまで焼いたら完成♪

★ スイートポテトのかぼちゃバージョン! 卵不使用なので卵アレルギーがある子ども安心して食べられます♪