

ぱくぱくカレンダー

ちゃやこどもえん

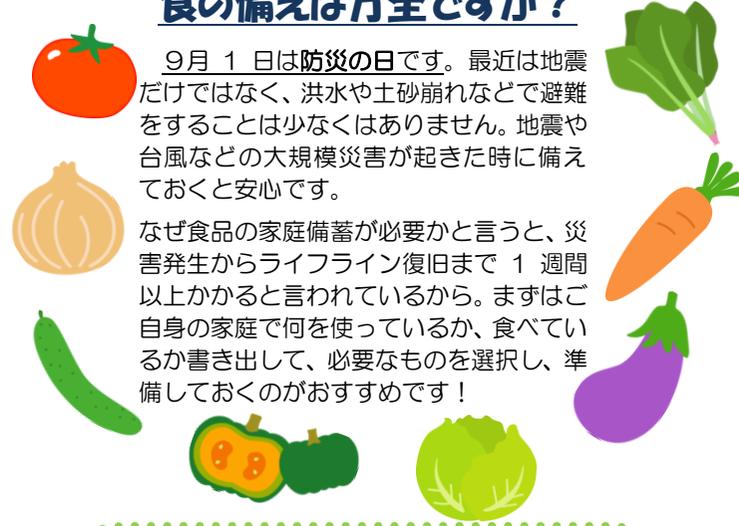
令和6年



9月に入ってもまだまだ暑い日が続きますね。暦の上では秋になりましたが、気温の変化で体調を崩さないように気をつけましょう。今月17日は「十五夜」。1年で最も美しいとされている月を鑑賞し、収穫などに感謝をする行事です。お月様の見えるところにお団子と秋の果物やススキを供え、収穫に感謝と祈りを捧げましょう。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ごはん 豆乳入り豚汁 焼ししゃも 甘酢漬け	ごはん 豆腐ボール 付け合せ なめこの味噌汁	ハヤシライス フレンチサラダ くだもの	ごはん 魚の西京焼き ごま酢和え えのきたけのすまし汁	ガバオライス風 ごぼうサラダ くだもの	なすと豚肉のぶっかけそうめん 高野豆腐の含め煮 くだもの
鮭と大葉のおにぎり	スクランブルエッグトースト	揚げぎょうざ	アメリカンドッグ	かぼちゃパバロア	♪お楽しみ♪
9	◆10◆	11	12	13	14
ごはん 鶏肉のトマトソースかけ 付け合せ オニオンスープ	豚丼 大豆とわかめの酢の物 くだもの	ごはん 豆腐チャンプル 卵スープ くだもの	ごはん 魚のバーベキューソースかけ 粉ふき芋 野菜スープ	パン かぼちゃシチュー ピーマンとツナのサラダ くだもの	焼きそば 中華スープ くだもの
アイスクリーム	野菜チップス	フルーツヨーグルト	ジャムサンド	チーズクッキー	♪お楽しみ♪
16	17	18	19	20	21
敬老の日	ごはん ミートローフ ゆでキャベツ きのこスープ	子ぎつね丼 根菜のみそドレッシング和え くだもの	カレーピラフ キャベツのマリネ ジュリアンスープ	ごはん カラフル焼肉 わかめスープ くだもの	五目うどん 宝島寺漬け くだもの
	かぼちゃスイーツ	きな粉ビスコッティ	月見団子	さつま芋蒸しパン	♪お楽しみ♪
23	24	25	26	27	28
秋分の日	ごはん ※かみかみ揚げ 付け合せ 麩のすまし汁	パン ポークチャップ 付け合せ コーンスープ	ごはん 魚の南蛮漬け さつま芋の味噌汁 くだもの	ジャージャー麺 中華スープ 一口ゼリー	スパゲッティナポリタン 和風サラダ くだもの
	コーンマヨトースト	おはぎ	青りんごゼリー	てりやきハンバーガー	♪お楽しみ♪
30	<p style="text-align: center;">秋のお彼岸 ~おはぎ~</p> <p>秋のお彼岸とは、秋分の日を挟んで前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったと言われています。秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じものですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と呼び方が使い分けられているそうです♪</p> 				
ごはん ポテトスープ ウインナー れんこんサラダ ごまじゃこクッキー					

食の備えは万全ですか？



9月1日は防災の日です。最近では地震だけではなく、洪水や土砂崩れなどで避難をすることは少なくはありません。地震や台風などの大規模災害が起きた時に備えておく安心です。

なぜ食品の家庭備蓄が必要かと言うと、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上かかると言われているから。まずはご自身の家庭で何を使っているか、食べているか書き出して、必要なものを選択し、準備しておくのがおすすめです！



☆レシピ紹介☆

27日場!

~ジャージャー麺~

材料(4人分)

- 中華めん(茹)…4玉
- 豚ひき肉…200g
- 玉葱…120g
- 人参…50g
- 干し椎茸…3個
- たけのこ水煮…200g
- にんにく…1かけ
- きゅうり…120g
- しょうゆ…大さじ1
- 砂糖…小さじ2
- 酒…小さじ1
- 赤味噌…25g

作り方

- ①干し椎茸をもどす。戻し汁はとっておく。
- ②きゅうりは千切り、それ以外の野菜(椎茸も)はみじん切りにする。
- ③フライパンに油をひき、豚ひき肉をよく炒める。そこへみじん切にした野菜を入れ、さらに炒める。
- ④③に戻し汁と☆を加えて煮る。
- ⑤中華めんを茹で、水で粗熱をとる。めんの上に④の具をのせ、さらにきゅうりをのせたら完成！

☆