

きゅうしょくだい

令和4年9月

いなぎのぞみ保育園

旬の食材と料理

鮭：魚のマリネ

さつま芋：さつま芋のかるかん、

さつま芋のオレンジ煮、

米粉豆乳グラタン、

さつま芋のごまサラダ

さやいんげん：いんげんの胡麻和え、

チングン菜：

チングン菜とコーンのソテー

なす：なすとピーマンの味噌炒め

かぼちゃ：大学かぼちゃ

トマト：トマトときのこのマリネ

きのこ類：鶏おこわ、きのこのキッシュ、

トマトときのこのマリネ等

果物：梨、りんご

☆どうがん、なす、かぼちゃなど旬の食材
を汁物に取り入れました。



献立の紹介

● 残暑の厳しい季節なので、食べやすく、食欲のわく
ような献立を取り入れました。

● お彼岸（9月20日～26日）中のおやつに
おはぎを取り入れました。

● 日本の郷土料理を取り入れました。

・のつペ（新潟県）
里芋と色々な食材を煮てとろみをつけた料理です。

・さつまいものかるかん（鹿児島県）

米粉とやまいもで作った生地を蒸して作ります。
蒸し上がりが蒸す前よりも軽くなることから

「軽羹」（かるかん）と呼ばれています。

・どろめ汁（高知県）

しらすの入った味噌汁です。高知県の方言でしらす
のことを「どろめ」と言います。

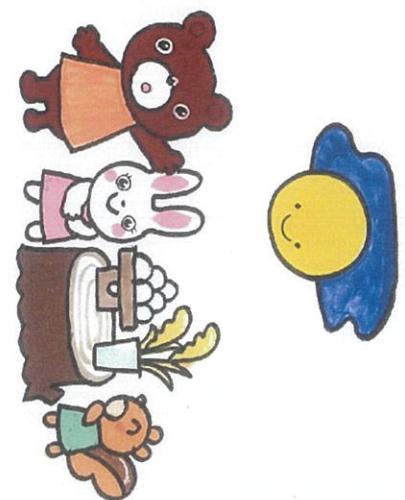
十五夜と十三夜

古くから、旧暦8月15日（新暦9月）を十五夜、旧暦9月13日（新暦10月）を十三夜と呼び、
一一番月が美しいとされている時期にお供えをして月見をする風習を日本人は大切にしてきました。

毎年、日程は変わりますが、今年の十五夜は9月10日（土）、十三夜は10月8日（土）です。

十五夜の頃は里芋の収穫時期なので「芋名月」、十三夜の
頃は栗や大豆が収穫できるので、「栗名月」「豆名月」とも言
われています。十五夜と十三夜のどちらかだけを見るこ
とを「片見月」といって縁起が悪いとされました。

魔除けの意味があると言われるすすきや、丸いお団子と
一緒に、季節のものをお供えしてお月見を楽しみましょう。
古くからの食行事はぜひ子どもたちに伝えていきたいです
ね。



※ 大人もこどもも、丸いお団子を食べる時はよく噛ん
で食べるように注意しましょう。