

給食献立表 9月

あいあい保育園

H26. 8. 29

	3歳未満 献立	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (月)	ベビーカ ステラ	ごはん ポークピカタ トマト スパゲティサラダ ミニゼリー	牛乳 きなこ団子	豚肉 卵 ハム きな粉 牛乳	米 小麦粉 粉が 白玉粉 ミニゼリー	ねぎ トマト きゅうり 人参	534 601
2 (火)	甘せんべい	麦ごはん 炒り鶏 味噌汁 ほうれん草の磯和え オレンジ	牛乳 大学芋	鶏肉 味噌 豆腐 牛乳 ごま 海苔の佃煮	米 麦 里芋 さつまいも こんにゃく	ごぼう れんこん 人参 いんげん ほうれん草 筍 キャベツ オレンジ ねぎ	551 642
3 (水)	黒糖からびもち	ごはん かぼちゃコロケ 干草和え トマト ぶどう	牛乳 セサミクッキー	合びき肉 牛乳 卵 ごま ちくわ 鯉節	米 小麦粉 マガリ パン粉 油	かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし ぶどう とうもろこし	640 607
4 (木)	揚げパン	麦ごはん 魚のケチャップソース焼き リヨネーズポテト マヨネーズの塩ゆで 桃缶	お茶 ねぎやき	サゴシ ベーコン 卵	米 麦 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ マヨネーズ 桃缶 ねぎ	529 528
5 (金)	クッキー	ごはん ぎせい豆腐 トマト 切干大根のサラダ ミニゼリー	牛乳 クロックムッシュ	鶏ミンチ 牛乳 卵 豆腐 ハム チーズ ごま	米 食パン マガリ	玉ねぎ 人参 干しいたけ トマト 切干大根 水菜 もやし コーン	554 625
6 (土)	きな粉トースト	中華丼 卵スープ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	イカ えび 豚肉 うずら卵 卵	米 でんぷん	キャベツ しいたけ 人参 玉ねぎ たらこ バナナ きくらげ	578 693
8 (月)	ビスケット	麦ごはん 酢鶏 きゅうりのしおっぺ和え 中華スープ オレンジ	牛乳 チーズ蒸しパン	鶏肉 卵 うずらたまご チーズ 牛乳	米 麦 ホットケーキミックス	玉ねぎ ピーマン 人参 筍 きゅうり とうもろこし きくらげ オレンジ	593 654
9 (火)	サブシ	五目ごはん 高野豆腐の卵とし すまし汁 ぶどう	牛乳 さつまいもとりんご のパイ	鶏ミンチ 高野豆腐 卵 牛乳 油揚げ	米 さつまいも パイシート マガリ こんにゃく	玉ねぎ 人参 ぶどう 干しいたけ えのき グリーンピース りんご ごぼう	595 642
10 (水)	バナナ	ハヤシライス ツナサラダ バナナ	牛乳 原宿ドック	豚肉 牛乳 ツナ缶	米 ハヤシライス 原宿ドック	キャベツ きゅうり 人参 バナナ 玉ねぎ マヨネーズ	555 668
11 (木)	パウンドケーキ	手づくりパン クリームシチュー コーンサラダ バナナ	牛乳 クラッカーサンド	鶏肉 牛乳 ハム 生クリーム	強力粉 小麦粉 マガリ クラッカー いちごジャム	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり バナナ しめじ	502 525
12 (金)	あらね	ごはん 魚のみそ焼き おからの炒り煮 そうめん汁 オレンジ	牛乳 どらやき	サゴシ 味噌 ごま 卵 おから 小豆 牛乳 油揚げ ちくわ	米 ホットケーキミックス そうめん こんにゃく	玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう 干しいたけ ねぎ	520 607
13 (土)	エントリー ビスケット	おいしいちゃん おばあちゃんの会	牛乳 ポップコーン	牛乳	ポップコーン		
15 (月)	敬老の日でお休みです						
16 (火)	ビスコ	味噌ラーメン 揚げぎょうざ ヨーグルトバナナ	牛乳 ジャムサンド	豚肉 ぎょうざ 味噌 ヨーグルト ごま 牛乳	中華麺 食パン 油 いちごジャム	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ バナナ	600 574
17 (水)	あつと	ごはん ちくわの香味煮 なめこ汁 ほうれん草ともやしの胡麻和え ぶどう	牛乳 手づくりかりんとう	ちくわ ごま 牛乳	米 じゃがいも 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 いんげん なめこ ほうれん草 もやし ぶどう	559 612
18 (木)	チーズ クラッカー	カレーうどん さつまいもの天ぷら バナナ	お茶 ひじきおにぎり	豚肉 ひじき 卵	うどん カレールウ 米 さつまいも 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ	536 563
19 (金)	ミニトマト	手づくりパン マカロニグラタン 野菜サラダ バナナ	牛乳 フランクフルト	鶏肉 牛乳 フランクフルト チーズ ハム	強力粉 小麦粉 マカロニ	玉ねぎ 人参 マヨネーズ キャベツ きゅうり バナナ	624 598
20 (土)	シガーフライ	きつねうどん 和風サラダ バナナ	牛乳 ベビーカステラ	油揚げ ハム 牛乳 わかめ かまぼこ	うどん ベビーカステラ	ねぎ バナナ キャベツ きゅうり	689 592
22 (月)	ロール カステラ	味噌カツ丼 かにかまサラダ けんちん汁 バナナ	牛乳 チーズスカロップ	豚肉 牛乳 粉チーズ 豆腐 卵	米 小麦粉 パン粉 こんにゃく 里芋 油 ごま油	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ れんこん 人参 大根 バナナ しいたけ にんにく	541 561
23 (火)	秋分の日でお休みです						
24 (水)	ハピターン	☆お誕生日メニュー 山菜おこわ えびフライ トマト ポイル野菜の胡麻和え 梨ゼリー	牛乳 パースティケーキ	鶏肉 えび 卵 牛乳 生クリーム 梨ゼリー ごま	米 もち米 小麦粉 油 パン粉	山菜ミックス 人参 干しいたけ トマト キャベツ きゅうり ごぼう	638 665
25 (木)	ポロ チーズ	☆運動会リハーサルのため お弁当をお願いします。	お茶 しらすおにぎり	しらす ごま	米	梅 青豆	
26 (金)	クッキー	ごはん ごぼうハンバーグ ポテトサラダ トマト ミニゼリー	牛乳 シリアルバー	合びき肉 牛乳 ハム 味噌 卵	米 じゃがいも パン粉 ミニゼリー コーソル	ごぼう 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり	518 639
27 (土)	野菜スタック	えびピラフ コンソメスープ バナナ	牛乳 スナックパン	えび 牛乳	米 スナックパン	玉ねぎ 人参 バナナ グリーンピース	503 552
29 (月)	せんべい	ソフト麺のミートソース フルーツサラダ ミニゼリー	牛乳 きな粉カステラ	合びき肉 牛乳 きな粉 卵	ソフト麺 小麦粉 ミニゼリー	玉ねぎ 人参 きゅうり フルーツミックス トマト缶	580 621
30 (火)	バナナ	ごはん 八宝菜 レバーのオーロラソース きゅうりのゆかり和え ぶどう	牛乳 じゃがいももち	豚肉 牛乳 イカ えび うずら卵 鶏レバー	米 じゃがいも でんぷん 油	玉ねぎ キャベツ 筍 ゆかり きくらげ 人参 きゅうり しいたけ ピーマン ぶどう	550 590

給食だより 9月

豪雨で大変な被害を受けている県もありますが、瀬戸内市は本当に安全なところだなあと改めて感じました。でもまだまだ、油断は決してできないので日常から危険箇所の確認もしつつ、非常食（賞味期限の確認）や水の準備、避難の確認をしっかりとしていきたいですね。まだまだ残暑が厳しいので、水分の多量摂取、冷房による体ダルダル…食欲の秋を目の前にして食欲不振(-_-)。自己管理、お子様管理をしっかりと、健康で過ごせるようバランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠を日々心がけましょう。9月は敬老会があります。おじいちゃんおばあちゃんがいたからこそお父さんお母さんがいて、孫たちが存在します。ご先祖様まで感謝しながら、健康で過ごせることをお祈りして9月を乗り切りましょう。

☆食からつながる子育て☆

9月の目標『食器をきちんと持って食べよう!』です

小さいお子様にはなかなか難しいかと思いますが、できないのが当たり前ではなくて、日々の努力(怒らない忍耐(-_-))と声かけで大きくなったときに随分成果は現れます。(女の子は今は肝心! 素敵なレディーめざして)今の苦勞 後の幸せにつなげて食育に励んでいきましょう。

☆給食室 掲示板☆

水筒の中をよく見て!

年長さんになると毎日お茶を入れて水筒を持参します。小学校へ行って毎日の日課です。とても洗にくい水筒ですがちょっと油断するとすぐに茶渋やパッキンに黒いしみが・・・買い換えるには高いものです。毎日大変ですがよろしくお願ひします。

★掃除の仕方★

- 1、ふた・中ふた・パッキン・本体に分解。
- 2、それぞれ中性洗剤で洗浄。本体は柄の長いボトル用スポンジ(100均の)で洗います。
- 3、流水で十分流してから水切りカゴにポイ。ふた・中ふた・パッキンはできるだけ立てて、
本体は注ぎ口を上にして置いておく。注ぎ口が下だと2,3日置いても乾きません。
- 4、週末には漂白剤(薄め)につけ置き、2~3を繰り返す。以上です。

☆裏技1☆ サランラップを丸め洗剤と共に水筒へ(口が狭い時は糸でくるなどして最後にとれるよう)ふたを締めて思い切り振ります。(5秒)あとはすぐだけお試しを~

☆裏技2☆ タッパーに中ふたと水を入れ5秒シェイク出るわ、出るわ 黒い物体。後はよく洗ってください

突撃となりの晩ごはん

今月はさくら組 大橋そうるくん宅の晩ごはん

(パパ・洋子先生・お兄ちゃん(小6)お姉ちゃん(小3)5人家族)

8月20日(水) ごはん クリームシチュー 塩タンサラダ

この日は私が仕事の後、お兄ちゃんの習いごとの送迎と会議が夜あったため、大急ぎでシチューを作りました。私がバタバタやっているとお姉ちゃんが手伝いに来てくれてとても助かりました

8月21日(木) マカロニグラタン パパ作ベーコンエッグ

クリームシチューの次の日はもちろん残りシチューをリメイクしてのマカロニグラタンです(笑)この日は夜から小学校へ会議に行かなくてはいけなくて、グラタンしかできなかったのでパパがベーコンエッグを作ってくれました。なんとか寂しいメニューではなくなりました。パパありがと~

8月22日(金) パパ作屋台風やきそば お姉ちゃん作おにぎり

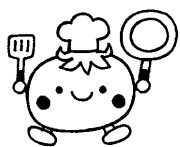
パパさん早く仕事が終わわり、私より先に帰宅。私が帰るとごはんがもう出来ていました♡パパのやきそばは子どもたちの大好物です。お姉ちゃんもおにぎりを作ってくれていました。とってもきれいな三角おにぎりを作れるようになってるのにビックリしました。とてもおいしかったです。

(ママより)

保育園や小学校で「赤・黄・緑バランスよく」とかテレビでも「30品目以上を取りましょう」とか「人の体は食べる物でできている」とか言われています。料理があまり得意ではないので、うちの子どもの体は大丈夫かしら??ととても心配です。毎日の給食はバランスがとれていて美味しいのでうちの子達は給食で大きくなっていると思います。本当に感謝です。毎日美味しい給食をありがとうございます。

(給食室から)

子どもが3人いると何かにつれ、あっちこっち用事ができてまともに台所にゆっくり立つことができませんね。家族のスケジュールとご飯の段取りを間違えるとお母さんの仕事空回り(*_*)そしてイライラ・・・経験のあるお母さんはたくさんおられることでしょう。(私もです(-_-))そんな時はとりあえず家族の胃袋満足にすることが一番で、バランスは二の次でいいのでは・・・時間のある時にフリーザを利用して短時間調理など役立ててバランスのとれた素敵な夕飯を!と言い訳のようになりますが(*^.^*) パパもお姉ちゃんも協力的で三角おにぎりで成長も感じることもでき家族思いの素敵な家族だなあと感じました。本当に突然の“突撃となりの晩ごはん”でしたが、ご協力ありがとうございました。



あいあい 給食のレシピ本

9月17日の切干大根のサラダの作り方 (4人分)

★材料 切干大根50g A(砂糖 みりん小さじ1 みりん 大さじ1

しょうゆ大さじ1) マヨネーズ40g

人参 50g コーン50g ハム50g もやし100g 水菜50g

★作り方

①切干大根は戻して5cm長さに切る。ひたひたの水で煮てAを加えて煮詰め、冷ましておく。

②人参、ハムはせん切り、もやしはざく切り、水菜は3cm長さに切る。

③②とコーンをさっと茹で、水気を絞っておく。

④①の汁気を軽くきって、③と合わせてマヨネーズで和える。

