



給食 献立予定表 9月

あいあい保育園

R3. 8. 31

	3時のおやつ	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 (水)	フルーチェ	☆防災の日給食 わかめおにぎり 豚汁 ポイルウインナー みかん缶	牛乳 わらびもち	豚肉 ウインナー 味噌 牛乳 きなこ 油揚げ 焼き豆腐	米 こんにゃく わらびもち粉 フルーチェ	大根 しいたけ 人参 ねぎ ごぼう みかん缶	454 494
2 (木)	おかき	麦ごはん 魚のてりやき かきたま汁 春雨サラダ ぶどう	牛乳 手作りかりんとう	サゴシ 卵 ハム 牛乳	米 おかき 春雨 小麦粉 マヨネーズ	人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ ぶどう	520 540
3 (金)	クラッカー サンド	ごはん 鶏肉のケチャップソース煮 ジャーマンポテト フロccoliの塩ゆで ミニゼリー	牛乳 シヤムサンド	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 食パン クラッカーサンド 梅シヤム じゃがいも 片栗粉 ミニゼリー	トマト缶 玉ねぎ フロccoli	541 511
4 (土)	カ	五目焼きそば ゆで卵 バナナ	牛乳 クリームパン	豚肉 卵 牛乳 えび	中華麺 サル クリームパン	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし バナナ	527 546
6 (月)	鶏飯スッ	鶏飯 千草和え トマト ぶどう	牛乳 磯ビーンズ	鶏肉 海苔 水煮大豆 いりこ 牛乳 卵 かつお節	米 野菜スナック 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 トマト ぶどう	474 473
7 (火)	バナ	ごはん 筑前煮 海苔の佃煮 わかめとしらすの酢の物 オレンジ	牛乳 どらやき	しらす 鶏肉 わかめ 牛乳 海苔佃煮 あんこ	米 ホットケーキミックス れんこん 里芋 こんにゃく	きゅうり 人参 ごぼう いんげん 干しシイタケ バナナ オレンジ	437 463
8 (水)	シュガー トースト	ちゃんぽん麺 手作りさつま揚げ きゅうりのしおっぺ和え フルーツヨーグルト	牛乳 チーズスカロップ	すり身 うすら卵 なると いか 豚肉 えび チーズ 牛乳 ヨーグルト	中華麺 食パン マーガリン グラニュー糖 小麦粉 片栗粉	キャベツ 人参 きくらげ 玉ねぎ もやし フルーツミックス	547 530
9 (木)	カルシウム ウエハース	麦ごはん 魚のムニエル トマト 切干大根のサラダ ミニゼリー	牛乳 マーメレードポテト	サゴシ ハム 牛乳	米 麦 さつまいも マーメレード カルシウムウエハース ミニゼリー 小麦粉 マーガリン	切干大根 人参 きゅうり 水菜 トマト	541 545
10 (金)	ビスコ	手作りパン ミートグラタン 野菜サラダ バナナ	アイスクリーム	合挽肉 チーズ ハム 牛乳	鶏肉 強力粉 ビスコ アイスクリーム マーガリン パン粉	人参 玉ねぎ 茄子 キャベツ きゅうり バナナ	453 487
11 (土)	せんべい	中華丼 わかめスープ ミニゼリー	牛乳 星食べよ	うすら卵 豚肉 わかめ 牛乳 シーフードミックス	米 せんべい 星食べよ ごま ミニゼリー 片栗粉	キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ	430 433
13 (月)	ココナツ サブレ	☆お月見会メニュー 五目ごはん ささみのフライ トマト ほうれん草ともやしのごま和え お月見ゼリー	牛乳 お月見団子	鶏肉 ささみ 油揚げ 牛乳 卵 きな粉	米 薄力粉 パン粉 ごま こんにゃく お月見ゼリー ココナツサブレ 白玉粉	かぼちゃ トマト もやし ほうれん草 人参 ごぼう	504 517
14 (火)	みるく くずもち	ごはん ごほうハンバーグ フロccoliのゆかり和え スパゲティサラダ 梨	牛乳 チーズ蒸しパン	合挽肉 ハム 牛乳 チーズ 卵	米 パン粉 片栗粉 サラパ ホットケーキミックス	ごぼう 玉ねぎ 人参 フロccoli きゅうり 梨	553 570
15 (水)	バナ ヨーグルト	肉味噌スパゲティ キャベツの中華風サラダ ミニ春巻き 杏にフルーツ	麦茶 じゃこ菜おにぎり	豚ひき肉 しらす ヨーグルト 牛乳 わかめ 味噌	スパゲティ 米 春巻き ごま 片栗粉	人参 もやし 玉ねぎ バナナ 小松菜 キャベツ きゅうり フルーツミックス	556 599
16 (木)	ぶどうゼリー	麦ごはん すき焼き風煮 ふりかけ かにかまサラダ オレンジ	牛乳 揚げパン	牛肉 かにかま きなこ 牛乳 焼き豆腐	米 麦 ぶどうゼリー コッペパン 糸こんにゃく マヨネーズ	キャベツ 白菜 人参 大根 しいたけ きゅうり オレンジ	498 511
17 (金)	ロール カステラ	ごはん 鮭のタルタル焼き 人参シリシリ きゅうりのしらす和え バナナ	牛乳 原宿ドッグ	鮭 卵 ツナ しらす 牛乳	米 ロールカステラ 原宿ドッグ	玉ねぎ パセリ 人参 きゅうり バナナ	491 515
18 (土)	クッキー	きつねうどん 和風サラダ バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	油揚げ 牛乳 卵 わかめ かまぼこ	うどん クッキー おにぎりせんべい コーン	キャベツ きゅうり 人参 バナナ	378 359
20 (月)	敬老の日でお休みです。						
21 (火)	トースト	ごはん 酢豚 レバーのマリアソース きゅうりともやしのナムル ぶどう	牛乳 シリアルバー	豚肉 レバー 牛乳	米 食パン シリアルバー マーガリン 片栗粉	人参 玉ねぎ ビーンズ ねぎ きゅうり もやし ぶどう しいたけ にんにく 生姜	498 480
22 (水)	ハピータン	☆お誕生日会メニュー ゆかりごはん 鶏肉の竜田揚げ ポテトサラダ トマト 生パイン	牛乳 パースティケーキ	鶏肉 ハム 牛乳	米 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ パースティケーキ ハピータン	きゅうり 人参 トマト パイナップル	504 524
23 (木)	秋分の日でお休みです。						
24 (金)	野菜かりんとう	手作りパン クリームシチュー グリーンサラダ バナナ	牛乳 フライドポテト	鶏肉 ハム 牛乳	鶏肉 強力粉 マーガリン じゃがいも 野菜かりんとう フライドポテト	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フロccoli	472 476
25 (土)	あられ	三色丼 味噌汁 オレンジ	牛乳 チーズサンド	卵 鶏ひき肉 牛乳 豆腐 油揚げ 味噌	米 あられ チーズサンド	ほうれん草 ねぎ オレンジ	464 475
27 (月)	チーズ ポーロ	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ごまじゃこサラダ トマト ミニゼリー	牛乳 アップルパイ	チーズ しらす 牛乳 鶏肉	米 ポーロ コーンフレーク マヨネーズ ごま ミニゼリー パイン トマト ミニゼリー	キャベツ きゅうり 人参 トマト にんにく 生姜 りんご	571 573
28 (火)	バナ	ごはん 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の磯和え すまし汁 オレンジ	牛乳 豆腐ドーナツ	高野豆腐 卵 海苔佃煮 豆腐 牛乳	米 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ 干しシイタケ えのき ねぎ バナナ オレンジ ほうれん草	422 445
29 (水)	フルーチェ	麻婆ラーメン マッシュルームのカレーフライ ポイル野菜のごま和え 梨	牛乳 ロックビスケット	豆腐 卵 牛乳 味噌 豚肉	中華麺 フルーツアイス ごま 小麦粉 パン粉 片栗粉 コーンフレーク マーガリン	人参 玉ねぎ にんにく マッシュルーム レーズン 生姜 ねぎ たら キャベツ きゅうり 梨	549 613
30 (木)	塩せんべい	麦ごはん 魚の味噌焼き おからの炒り煮 フロccoliのおかか和え バナナ	牛乳 きなこカステラ	サゴシ おから 味噌 油揚げ かつお節 卵 きな粉 ちくわ	米 麦 塩せんべい こんにゃく 小麦粉	ごぼう 人参 ねぎ 干しシイタケ フロccoli バナナ	535 564

※都合により献立内容を変更する場合があります。



給食だより 9月

9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出るころです。夏の陽ざしをいっぱいあびた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。
日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。食事や体調管理に気を付けて、元気に秋を迎えましょう！

野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人を感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



お月見を楽しむ

月見の由来
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方
上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。



～食エピソード～

今月の担当は、守時梨沙先生です！
1歳4ヶ月の息子を育てています。手掴み食べが多いですが、ヨーグルトはスプーンですくって食べたり、フォークに果物をさすと「ぱくん」と大きな口を開けて食べてくれます。1歳から保育園に行き始めました。給食の時間になると、給食先生が食べている姿をよく見てくれるみたいで「大きな口を開けて食べてたよ～」「今日もおかわりしてたよ(笑)」と声をかけてくれることがあります。息子も保育園だと友達も居ますし、担任の先生に見守られながら、苦手な白ご飯も頑張って食べているみたいです。息子が保育園に通い始め給食先生がご飯を作ってくれる有り難さを改めて実感しています。また完食できて褒めて貰って嬉しい自信がつくという経験もできていると思います。家では自分で食べるようになり食事用のエプロンを付けていても、服にいっぱいご飯粒がついたりもしますが、息子は手伝われるよりも、自分で食べている方が満足感を得られたり、楽しく食事をしているので、ぐっと見守っています。自分で食べるようになり食事の後は机、床、息子自身も素晴らしいことになりそのままお風呂に直行する日々です(笑)その為、息子が寝た後に掃除機をかけて雑巾がけもして、おかげで毎日ピカピカな家を保っています(笑)

大好きな食事の時間を嫌いになって欲しくないの、必要なこと以外はあまり口出しをせず、ゆっくり見守っていきたいと思います。



非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

準備するとよいもの

飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)

