



給食献立予定表 9月

あいあい保育園

R7. 8. 29

	3時10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 (月)	カステラ	☆防災の日メニュー☆ わかめおにぎり 豚汁 ポイルウインナー みかん缶	牛乳 豆腐ドーナツ	豚肉 味噌 ウインナー 豆腐 卵 牛乳	米 里芋 こんにゃく ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 ねぎ みかん缶	511 413
2 (火)	おかき	ごはん 高野豆腐の卵とじ 味付けのり きゅうりとしらすの酢の物 ミニゼリー	牛乳 メロンパン風トースト	高野豆腐 卵 味付けのり わかめ しらす 牛乳	米 おかき じゃがいも ミニゼリー 食パン マーガリン ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり	534 550
3 (水)	クッキー	挽肉とキャベツの和風パスタ かぼちゃサラダ 杏仁フルーツ	牛乳 チーズスカロップ	豚ひき肉 ハム 粉チーズ 牛乳	スバティ マーガリン 薄力粉 クッキー	キャベツ 玉ねぎ まいわけ えりんぎ かぼちゃ 人参 パナ フルーツミックス	541 506
4 (木)	シガートースト	麦ごはん 魚のごま味噌焼き むらくも汁 切干大根のサラダ ミニゼリー	牛乳 オレンジケーキ	サゴシ 味噌 卵 ハム 牛乳	麦 米 ごま ミニゼリー 薄力粉 マーガリン ママレード 食パン	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 切干大根 水菜	528 565
5 (金)	桃ヨーグルト	ごはん 塩レモンチキン トマト 和風かにかまサラダ パナナ	牛乳 あんこクレープ	鶏肉 かにかま きなこと ヨーグルト 牛乳	米 片栗粉 こしあん 米粉 クッキー	トマト キャベツ きゅうり 人参 パナナ 桃缶	544 556
6 (土)	えびせん	シーフードピラフ コンソメスープ ミニゼリー	牛乳 スナックパン	シーフードミックス ベーコン 牛乳	米 じゃがいも ミニゼリー えびせん スナックパン	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ	390 381
8 (月)	バナナ	味噌カツ丼 なめこ汁 ブロッコリーのゆかり和え ミニゼリー	牛乳 いもち	豚肉 卵 赤味噌 豆腐 牛乳	米 薄力粉 薄力粉 じゃがいも 片栗粉 マーガリン	キャベツ なめこ ねぎ ブロッコリー パナナ	454 480
9 (火)	動物ビスケット	ごはん 中華あんかけニラ玉 トマト きゅうりとオクラのツナマヨ パナナ	牛乳 黒糖かりんとう	豚挽肉 卵 ツナ 牛乳	米 動物ビスケット 薄力粉 ごま 黒糖	玉ねぎ 人参 にら いちけ トマト きゅうり オクラ パナ	504 503
10 (水)	りんごゼリー	麻婆ラーメン はんぺんのフライ 小松菜と人参のごま和え ぶどう	牛乳 マドレーヌ	豚肉 豆腐 赤味噌 卵 はんぺん 粉チーズ 牛乳	中華麺 片栗粉 ごま りんごゼリー 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ 人参 ねぎ にんにく 生姜 小松菜 ぶどう	531 559
11 (木)	ハッピーターン	麦ごはん 魚のてりやき 冬瓜とうもろこしのすまし汁 ひじきのゴマネーズ ミニゼリー	牛乳 大学かぼちゃ	サゴシ ひじき 牛乳	麦 米 とうもろこし ごま ミニゼリー ハッピーターン	冬瓜 人参 ほうれん草 かぼちゃ	543 467
12 (金)	ぱりんこ	☆敬老会 ふりかけごはん ハンバーグ トマト スパゲティサラダ パナナ	牛乳 オレンジクリームサンド	合挽肉 卵 ハム 牛乳	米 ふりかけ 薄力粉 サラダ ぱりんこ 食パン オレンジクリーム	玉ねぎ トマト 人参 きゅうり パナナ	550 585
13 (土)	カルシウム ウエハース	五目チャーハン わかめスープ ミニゼリー	牛乳 まがりせんべい	ハム 卵 わかめ 牛乳	米 カルシウムウエハース ミニゼリー まがりせんべい	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ	449 401
15 (月)	敬老の日でお休みです。						
16 (火)	チーズ ポーロ	ごはん ブルコギ風 トマト ごまじゃこサラダ ミニゼリー	牛乳 おからのショートブレッド	豚肉 ちりめん おから チーズ 牛乳	米 ごま ミニゼリー ポーロ 薄力粉 ココアパウダー	玉ねぎ 人参 もやし にら にんにく キャベツ きゅうり	549 568
17 (水)	クリームサンド	ちゃんぽん麺 揚げ餃子 大根のおかか和え パナナ	麦茶 ひじきおにぎり	豚肉 なた えばい かつお節 ひじき 牛乳	中華麺 餃子 ごま クリームサンド 米	キャベツ もやし 人参 まくらげ 大根 パナナ	530 495
18 (木)	フルーチェ	ごはん 豆腐入り松風焼き トマト 切干大根ともやしのナムル ミニゼリー	牛乳 カルシウムラスク	鶏挽肉 豆腐 卵 味噌 粉チーズ 青のり 牛乳	米 ごま 薄力粉 ミニゼリー 食パン マーガリン フルーチェの素	玉ねぎ ねぎ トマト 切干大根 もやし きゅうり	567 591
19 (金)	サッポロポテト	手作りパン かぼちゃシチュー フレンチサラダ パナナ	アイスクリーム	鶏肉 ハム 牛乳	強力粉 薄力粉 じゃがいも おととつ アイスクリーム サッポロポテト	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナ	508 503
20 (土)	おととつ	中華丼 卵スープ オレンジ	牛乳 パウムクーヘン	豚肉 シーフードミックス 卵 牛乳	米 片栗粉 おととつ パウムクーヘン	白菜 人参 玉ねぎ きくらげ オレンジ	440 432
22 (月)	ばかうけ	ごはん 肉団子の甘酢あん トマト ブロッコリーのごま味噌和え ミニゼリー	牛乳 アップルパイ	合挽肉 卵 味噌 牛乳	米 ごま ミニゼリー ばかうけ バイシート	玉ねぎ 人参 トマト ブロッコリー りんご	494 516
23 (火)	秋分の日でお休みです。						
24 (水)	バナナ	豚汁うどん 手作りさつま揚げ キャベツのおかか和え フルーツヨーグルト	牛乳 ココアクッキー	豚肉 すり身 イカ かつお節 卵 ヨーグルト 牛乳	うどん こんにゃく 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり パナ フルーツミックス	433 460
25 (木)	シガフライ	☆お誕生日メニュー ゆかりごはん ヤンニョムチキン風 トマト マカロニサラダ 生パイン	牛乳 パースデイクーキ	鶏肉 ハム 卵 生クリーム 牛乳	米 片栗粉 マカロニ シガフライ 薄力粉	トマト きゅうり 人参 生パイン	535 575
26 (金)	ぱりんこ	手作りパン ポークシチュー 野菜サラダ パナナ	プリン	豚肉 ハム 牛乳	強力粉 薄力粉 じゃがいも シチューの素 ぱりんこ プリン	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	473 486
27 (土)	ビスケット	きつねうどん 和風サラダ バナナ	牛乳 クリームパン	油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	うどん ビスケット クリームパン	キャベツ 人参 バナナ	474 502
29 (月)	ベジタブル	☆お月見会 ごはん ささみフライ トマト 春雨サラダ お月見ゼリー	牛乳 お月見団子	鶏肉 ハム きなこと 牛乳	米 薄力粉 薄力粉 春雨 お月見ゼリー 白玉粉 ベジタブル	トマト 人参 きゅうり	521 534
30 (火)	あられ	ごはん 家常豆腐 酸辣湯風 キャベツの中華サラダ パナナ	牛乳 ほうれん草ケーキ	豚肉 厚揚げ 味噌 卵 豆腐 ハム 牛乳	米 あられ マーガリン ホットケーキミックス	白菜 人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 水菜 トマト缶 キャベツ ほうれん草	544 537

※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



厳しい暑さが暑さが続いています、少しずつ日が落ちるのが早くなってきました。9月になります秋の訪れを感じられるのはまだまだ先になりそうですね。

今月は防災月間で、9月1日は防災の日とされています。そのため1日の給食は防災の日メニューとして、災害時には食べられるものが限られることを給食を通して子どもたちに知ってもらうきっかけになればと思います。

ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。その際、非常食用に子どもたちがいつも食べているおやつを加えておくと、万が一の時には不安を和らげてくれる効果があります。



瀬戸内市では「毎食やさいを食べよう！」を推進しています。

そこであいあい保育園の子どもたちにもしっかりと野菜を摂ってほしいと思い、今月からの目標を「好き嫌いをせず食べよう！」にしました。

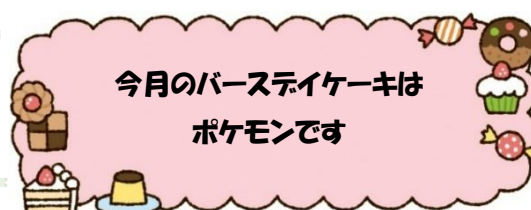
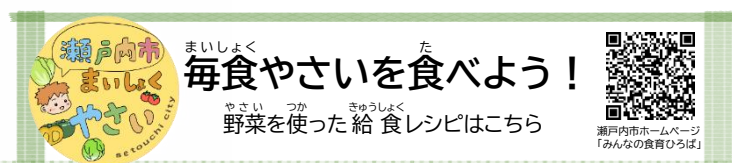
お家では食べられないけど保育園ではお友達と一緒に頑張っているという子や、先生と「減らすけど少しは頑張ってみようね」と約束して頑張っている子もみかけます。

この日の給食はパプリカとピーマンのおかか和えでした。

「みんなピーマン食べられる？」と聞くと「減らした〜」や「苦手だけど食べられるよ」と教えてくれる子や、なかには「ぼくピーマン好き！」と言って食べて見せてくれる子もいました。ピーマンは苦手な子が多いと思っていたので

驚きました 😲

減らしたと言っていた子も先生と約束した分は頑張っていました 😊



毎食野菜を食べるポイント！

- ・少量しか食べられない時は緑黄色野菜を中心に食べる
- ・加熱してカサを減らす
- ・カット野菜や冷凍野菜を活用する
- ・外食では野菜たっぷりメニューを選ぶ
- ・野菜料理の中食を利用する

(※中食とは調理食品の購入、弁当・惣菜等のテイクアウトなど家庭外で調理された食品を家庭などで食べること)

など・・・

他にも瀬戸内市のホームページには1日の野菜の摂取量や野菜を食べるポイント、他の保育園の食育レシピなど掲載されていますので活用してみてください ✨

<https://www.city.setouchi.lg.jp/site/syokuiku/148920.html>

html



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）

