9月の献立 & 給食だより

令和4年8月31日発行
大福保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付				1日	2日
昼食				ゴマ塩玉米 五目ひじき ほうれん草のお浸し 味噌汁・イリコ	五色麩 ごぼうサラダ おすまし イリコ
給乳後				おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ				さんぐイチゴ・お茶	イチゴ・ヨーグルト・お茶
日付	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	塩平玉米 肉じゃが風煮 ほうれん草としらすの和え物 味噌汁・イリコ	コーン玉米 キャベツのゴマ味噌炒め 中華風ちサラダ 味噌汁・イリコ	レーズンパン ジャーマンポテト きのこ中華スープ イリコ	そうめん オクラのゴマ和え イリコ	麦芽玉米 ちくわのかば焼き ごまみそ和え 味噌汁・イリコ
給乳後	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし	おかゆ・うどん・野菜煮物・おすまし	おかゆ・煮豆・野菜煮物・おすまし
おやつ	ゼリー・豆乳	梨のうさぎ・牛乳・ビスケット	フルーツヨーグルト・カルピス	もちもちパン・お茶	プレーンヨーグルト・お茶
日付	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	発芽玉米 ごぼうのかき揚げ ほうれん草のおひたし 味噌汁・イリコ	高菜チャーハン きゅうりのゆかり和え 卵スープ イリコ	さつま米玉米 五目大豆 肉の物 味噌汁・イリコ	人参パン コールスローサラダ カレースープ イリコ	小豆玉米 五目豆腐の揚げ浸し ビーマンのツナ和え 味噌汁・イリコ
給乳後	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・煮豆・野菜煮物・おすまし	おかゆ・パン・煮豆・野菜煮物・おすまし	おかゆ・豆腐白身・煮豆・野菜煮物・おすまし
おやつ	豆バナナ・お茶	おにぎり・お茶	クッキー・お茶	みかん煮・スキムミルク	ポップコーン・カルピス
日付	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	敬老の日	しそもみご玉米 切干大根の含め煮 もやしとエビの卵の物 味噌汁・イリコ	コーンパン ポテロニサラダ 玉乳クリームスープ イリコ	大豆玉米 鶏のフライ キャベツのお浸し 味噌汁	秋分の日
給乳後		おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし	おかゆ・煮豆・野菜煮物・おすまし	おかゆ・煮豆・野菜煮物・おすまし
おやつ		フライドポテト・お茶	ツルイチゴ・カルピス	フルーツポンチ・スキムミルク	
日付	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	おかめ玉米 吉野豆腐の卵とじ 野菜炒め 味噌汁・イリコ	麦玉米 きんぴらごぼう 五目ちまき 味噌汁・イリコ	ハヤシライス みかん缶 イリコ	シーチキン玉米 こゃが牛のそぼろ煮 小松菜の磯辺和え イリコ	ロールパン ダルサンライスポテトサラダ コンソメスープ イリコ
給乳後	おかゆ・豆腐白身・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・豆腐白身・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし
おやつ	シャルマンド・お茶	缶・カルピス	ヨックアーモ・スキムミルク	カルピスゼリー・お茶	ヨーグルト・イングリッシュ

食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも、洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるっとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。

きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。品種にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通していえるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティー、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。