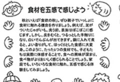
9月の献立 & 給食だより

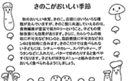
令和5年8月31日発行
太陽保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付					1日
昼食					ゴマ塩玄米 キャベツとあげの卵とじ 切干大根サラダ 味噌汁・イリコ
離乳食					おかゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ					[illegible]・お茶
日付	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	炊き込み玄米 がんもどきの含め煮 ほうれん草としめじの和え物 味噌汁・イリコ	小豆玄米 野菜のかき揚げ 酢の物 味噌汁・イリコ	にんじんパン 春雨サラダ 冬瓜冷製スープ イリコ	鮭玄米 五目大豆 オクラのおかか和え 味噌汁・イリコ	コーン玄米 高野豆腐の含め煮 ツナサラダ 味噌汁・イリコ
離乳食	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・豆腐・野菜煮物・おすまし	おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし	おかゆ・豆腐・野菜煮物・おすまし	おかゆ・高野豆腐・野菜煮物・おすまし
おやつ	[illegible]・スキムミルク	プリン・お茶	フルーツヨーグルト・お茶	もちもちパン・カルピス	お菓子・お茶
日付	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	黒豆玄米 れんこん餅 インゲンのゴマ和え 味噌汁・イリコ	レーズンパン ビーンズチャップ カレースープ イリコ	しそひじき玄米 インゲン豆とエビの炒め物 中華昆布サラダ 味噌汁・イリコ	わかめ玄米 じゃがいものそぼろ煮 きんぴらごぼう 味噌汁・イリコ	冷麺 さつまいもの天ぷら イリコ
離乳食	おかゆ・豆腐・野菜煮物・おすまし	おかゆ・パン・豆腐・野菜煮物・おすまし	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・野菜煮物・おすまし
おやつ	[illegible]・スキムミルク	ポップコーン・お茶	[illegible]・お茶	ジャムサンド・カルピス	カルピスゼリー・お茶
日付	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	敬老の日	大豆玄米 ちくわのかば焼き 野菜炒め 味噌汁・イリコ	黒ゴマパン シーザーサラダ 豆乳スープ イリコ	梅干玄米 五目ひじき 小松菜のシーチキン煮 味噌汁・イリコ	[illegible] 筑前煮 イリコ
離乳食		おかゆ・豆腐・野菜煮物・おすまし	おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし・果物
おやつ		ココアケーキ・お茶	フルーツポンチ・お茶	フライドポテト・カルピス	リンゴゼリー・お茶
日付	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	シーチキン玄米 切干大根の含め煮 しめじとエビの酢の物 味噌汁・イリコ	冷やしうどん きゅうりのゆかり和え イリコ	さつまいも玄米 鮭ときのこのホイル焼き 三色お浸し 味噌汁	海苔玄米 じゃがいものきんぴら 茄子なます 味噌汁・イリコ	ほうれん草パン グラタン ブロッコリー コンソメスープ・イリコ
離乳食	おかゆ・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・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	[illegible]・スキムミルク	芋・カルピス	クッキー・お茶	グレープゼリー・お茶	ヨーグルト・オレンジジュース



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。店頭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。