



9月 食事だより



社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園

中海こども園 R8.9.1

日	曜	給食に関する行事	おやつ (未満児)	献立名	おやつ (全児)	離乳食名
1	火	防災の日 	お茶 オレンジ	しそごはん 魚のかば焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁 (キャベツ)	ミルク カロリーメイト (防災食) ライスクッキー (ひかり)	煮魚 ほうれん草煮 味噌汁
2	水		ジュース	タンドリーチキン ポテトサラダ 味噌汁 (白菜)	ヨーグルト和え♥	豆腐の野菜煮 いも煮 味噌汁
3	木		お茶 ヨーグルト	ぎょうざ入りスープ ブロッコリーと卵のサラダ バナナ	牛乳 せんべい	しらすの野菜煮 野菜スティック 味噌汁
4	金		お茶 せんべい	ひじき入り肉じゃが 大根サラダ 梨 (そよかぜ・以) オレンジ (ひかり)	牛乳 チーズキャロット 蒸しパン♥	野菜のそぼろあんかけ 大根煮 味噌汁
5	土		お茶 せんべい	パン ゼリー 牛乳	お茶 ビスケット	
7	月		お茶 ポーロ	鶏肉の甘酢ソース さつまいもサラダ 味噌汁 (チンゲン菜)	フルーツ入り ソフトゼリー♥	野菜のそぼろあんかけ レタス煮 味噌汁
8	火		お茶 せんべい	ボークビーンズ ブロッコリーのゴマネズ和え オレンジ	牛乳 ひじきトースト♥	しらすの野菜煮 野菜スティック 味噌汁
9	水	にこにこ パーティー	お茶 ビスケット	チキンライス 甘辛肉団子 春雨サラダ コーンかきたまスープ	ももゼリー いもチップス (以)	野菜のそぼろあんかけ いも煮 味噌汁
10	木		お茶 バナナ	魚の西京焼き すまし汁 (豆腐) きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え	牛乳 せんべい	魚の野菜煮 きゅうり煮 味噌汁
11	金		お茶 ヨーグルト	マーボー丼 むしシューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 ビスケット	煮奴 ほうれん草煮 味噌汁
12	土		お茶 ビスケット	パン チーズ 牛乳	お茶 せんべい	
14	月		お茶 せんべい	ハンバーグ マカロニサラダ とうがんスープ	ヨーグルト 味噌汁 (以)	豆腐の野菜煮 とうがん煮 味噌汁
15	火		お茶 オレンジ	カレーライス ドレッシングサラダ バナナ	牛乳 豆乳ドーナツ	野菜のそぼろあんかけ レタス煮 味噌汁
16	水	今月は、 お弁当箱 いりません。	お茶 ポーロ	魚のマヨネーズ焼き ひじきサラダ 味噌汁 (かぼちゃ)	牛乳 スマイルポテト♥	煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁
17	木		お茶 チーズ	江戸っ子煮 パンサンスー 梨 (そよかぜ・以) オレンジ (ひかり)	ミルク せんべい	しらすの野菜煮 野菜スティック 味噌汁
18	金	食育の日 セレクトおやつ (以)	お茶 ビスケット	梅干しごはん 鶏のからあげ 切り干しサラダ 味噌汁 (さつまいも)	牛乳 きなこフレンチトースト (末) or ジャムサンド♥	野菜のそぼろあんかけ キャベツ煮 味噌汁
19	土		お茶 せんべい	パン ゼリー 牛乳	お茶 ビスケット	
24	木		お茶 せんべい	チャブチェ バナナ 味噌汁 (小松菜)	牛乳 ウエハース	野菜のそぼろあんかけ きゅうり煮 味噌汁
25	金		お茶 ポーロ	白身魚フライ ブロッコリーの中華和え かきたまスープ	お月見ゼリー せんべい (以)	煮魚 ブロッコリー煮 味噌汁
26	土		お茶 ビスケット	パン チーズ 牛乳	お茶 せんべい	
28	月		お茶 ヨーグルト	さつまいものクリーム煮 かぶとツナのフレンチサラダ 梨 (そよかぜ・以) オレンジ (ひかり)	牛乳 ごまクッキー♥	野菜のそぼろあんかけ かぶ煮 味噌汁
29	火		お茶 バナナ	豚肉のしょうが焼き ちりじゃこサラダ 味噌汁 (もやし)	ミルク せんべい	しらすの野菜煮 レタス煮 味噌汁
30	水		お茶 ポーロ	魚の香り焼き かぼちゃサラダ 味噌汁 (白菜)	牛乳 大学いも♥	魚の野菜煮 かぼちゃ煮 味噌汁

※全児主食はごはん

♥…手作りおやつ (以) 以上児のみ提供

今月の平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
未満児 1~2歳児	目標量	470cal	11.8~ 23.0g	10.5~ 15.8g	1.4g未満
	平均	486cal	19.2g	14.1g	1.3g
以上児 3~5歳児	目標量	575cal	15.4~ 30.6g	13.2~ 20.6g	1.6g未満
	平均	566cal	23.0g	17.5g	1.5g

☆今月の食事チャレンジ☆ 旬の食材に触れよう ~自然の恵みに感謝する~

あおぞら・たいようが漬けた梅干しとしそが出来上がりました。1日にしそごはん(赤しそをすり鉢で擦る体験をします)、10日に梅ドレッシング、18日に梅干しごはんにして食べようと思います。また軽海町の馬場さんと田植えをした稲が収穫時期を迎えます。子どもたちと自然の恵みに感謝したいと思います。

みんなでカレーを作ったよ!

夏野菜を使って、子どもたちみんなでカレー作りをしました。野菜を切ったり、洗ったり、つぶしたり、お米を洗ったり、たくさんお手伝いをしてくれました。カレーは皆のおかげで美味しくできました!



ひかり
なすといも洗い

じゃぶじゃぶ



そよかぜ
玉ねぎの皮むき

どんな匂いが
するかな?



にんじんの型抜き



レタスちぎり



トマトつぶし



米とぎ

みんな一生懸命
取り組んでくれ
ました!



以上児



かぼちゃ種取り



包丁で切る



ピーラーで皮むき



野菜がその後どうなったのかを
実際に見てもらいました。「これ
ばくもちぎったよ!」「かぼちゃ
が小さくなって!」「トマトが
ない!」「美味しそう~!」と
色々な感想が聞けて楽しかった
です。