

平成30年

9月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	10時のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(土)	クッキー	ゼリー・せんべい	チキンライス <コンソメスープ> バナナ	
2(日)				
3(月)	あられ	フルーツヨーグルト	茄子入り麻婆豆腐 ひじき華風和え ミニトマト りんご	
4(火)	サブレ	ココアもち	魚のホイル蒸し オクラのごま和え トマト 梨	
5(水)	ゼリー	南瓜ドーナツ	五目蒸し卵 ※かえり炒め スパゲティー ぶどう	
6(木)	クラッカー	レモンラスク	とんかつ 野菜の納豆和え レタス オレンジ	
7(金)	ポーロ	ひじきご飯	魚の煮付け ほうれん草のごま和え 南瓜甘煮 キウイ <味噌汁>	ミルクパン
8(土)	ウエハース	クリームパン	肉うどん ぶどう	
9(日)				
10(月)	せんべい	お好み焼き	<洋風かき玉汁> ※大豆入り煮昆布 ししゃも オレンジ	
11(火)	バナナ	オレンジトースト	さんまから揚げ 小松菜ときのこの煮浸し 粉ふきいも キウイ	
12(水)	ヨーグルト	フロランタン・オレンジ	豆腐のミートグラタン ごまじゃこサラダ ブロッコリー ぶどう	
13(木)	チーズ	焼き大福	<きのこカレー> ※豆まめサラダ ゆで卵 梨	
14(金)	かすてら	フライドポテト	お好み焼き風卵焼き 青菜のおかか和え 人参甘煮 キウイ	米粉パン
15(土)	クラッカー	ヨーグルト・クッキー	サンドイッチ <南瓜スープ> バナナ	
16(日)				
17(月)			敬老の日	
18(火)	あられ	のこのこスパゲティー	◎香草パン粉焼き マカロニサラダ トマト キウイ	
19(水)	ビスコ	ショートケーキ 	★ロコモコ丼 <きのこスープ> ドレッシングサラダ フルーツゼリー	
20(木)	バナナ	★おはぎ	厚揚げの五目炒め 春雨の酢の物 ブロッコリー オレンジ	
21(金)	おかき	茄子入りぶどうゼリー	親子焼き さつまいも粉ふき 胡瓜の昆布和え 梨	人参パン
22(土)	ビスケット	メロンパン	焼きそば オレンジ	
23(日)			秋分の日	
24(月)				
25(火)	ソーセージ	★黄粉団子	肉じゃが ※めざし 野菜のゆかり和え りんご	
26(水)	せんべい	カントリークッキー	まり揚げ ※切り昆布当座煮 レタス バナナ	
27(木)	プリン	さつま芋とりんごのケーキ	魚の味噌マヨ焼き ※大豆入りひじきの油炒め トマト キウイ	
28(金)	オレンジ	梅子りおにぎり	レパールのマリアナソース 和風サラダ ブロッコリー 梨	アップルパン
29(土)	プリッツ	せんべい・チーズ	★とり飯 <味噌汁> バナナ	
30(日)				

<一口メモ> ◎食育の日 旬の食材を取り入れたメニュー ※かみかみメニュー

★行事食・郷土料理 <汁物> ・都合により果物に変更する場合があります。ご了承ください。

○9月の目標○

「味覚を育む！」

食べ物の味には「甘味・塩味・酸味・苦味・旨味」の基本味があり、甘味と旨味は好ましく感じる味ですが、酸味・苦味は食事を通して覚える味です。

「香り」はこどもの頃から慣れ親しむことで好きになっていきます。「だし」の香りは日本の食文化には欠かせないものです。保育園でもかつお・昆布・いりこでだしをとっています。こどもたちが、「今日はどうどん？いい香り！」と言って給食室に来て、香りを楽しんでいます。

今月の食育は「かつお・昆布・いりこ・椎茸」のだしの味くらべと、「砂糖・塩・酢」の味の違いの体験をします。

<今月のおすすめメニュー>

★魚の香草パン粉焼き★

<材料>(一人分)

魚(白身・青身どちらでも良い)60g にんにく少々
醤油1g マヨネーズ5g 塩こしょう パン粉5g
パセリ少々(ドライパセリでもよい)

<作り方>

1. 魚に塩こしょう・醤油・マヨネーズ・にんにくで下味をつける。
2. パン粉とパセリを混ぜて、1の魚にまぶす。
3. オーブンを180度に暖めて20分くらい焼く。

※マヨネーズで魚のにおいも気になりません！軟らかいので子ども達に人気のメニューです。魚を鶏肉に変えても良いですよ！

