

令和元年

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(日)				
2(月)	あられ	焼きうどん	カレーライス ソーセージ (防災の日 非常食)	
3(火)	プリン	焼き大福	まさご揚げ ※大豆入り煮昆布 レタス ぶどう	
4(水)	オレンジ	りんご蒸しパン	チンジャオロース 胡瓜のゆかり和え ※ししゃも 梨	
5(木)	ビスケット	※マカロニかりんとう	ウインナー入り卵焼き ひじきの華風和え トマト キウイ	
6(金)	カステラ	フルーツヨーグルト	魚のマヨポン焼き 野菜炒め 枝豆 パイナップル	豆乳パン
7(土)	せんべい	クリームパン	※かみかみご飯 <澄まし汁> パナナ	
8(日)				
9(月)	ウエハース	わかめチーズご飯	<洋風かき玉汁> 切り昆布の当座煮 ※かえり炒め オレンジ	
10(火)	チーズ	人参ゼリー	茄子入り麻婆豆腐 切干大根サラダ 梨	
11(水)	ヨーグルト	サンドイッチ	魚のフライタルタルソース 線キャベツ トマト ぶどう	
12(木)	りんご	南瓜マフィン	レバーの甘辛煮 ※めざし 胡瓜とわかめの酢の物 キウイ	
13(金)	サブレ	★お月見団子	炒り卵の中華あんかけ 大豆入りひじきの油炒め パナナ	人参パン
14(土)	ポーロ	チーズ・菓子	ナポリタンスパゲティー ぶどう	
15(日)				
16(月)			敬老の日	
17(火)	クラッカー	※かえりスナック	ハンバーグきのこソースかけ ブロッコリー 人参グラッセ オレンジ	
18(水)	ウエハース	ショートケーキ 	ソースカツ丼 野菜の昆布和え <味噌汁> ぶどう	
19(木)	バナナ	★チーズまんじゅう	魚の香草パン粉焼き さつまいも粉ふき 野菜の納豆和え 梨	
20(金)	あられ	★おはぎ	厚揚げの中華煮 ツナとわかめのさっと煮 キウイ	玄米パン
21(土)	クッキー	メロンパン	ビーフン パナナ	
22(日)				
23(月)			秋分の日	
24(火)	バナナ	かぼすケーキ	高野豆腐の卵とじ ※ごぼうサラダ トマト キウイ	
25(水)	かりんとう	カル鉄ご飯	五目蒸し卵 南瓜甘煮 トマト ぶどう	
26(木)	ゼリー	牛乳もち	<ポークビーンズ> キャベツのセサミソース ゆで卵 オレンジ	
27(金)	ソーセージ	大学いも	鮭のクリームソースかけ スパゲティー 青菜のおかか和え りんご	黒糖パン
28(土)	おかき	あんパン	★とり飯 <味噌汁> パナナ	
29(日)				
30(月)	チーズ	ごまラスク	魚の西京焼き 粉ふきいも ※セロリとごぼうのきんぴら オレンジ	

<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> ・都合により果物が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・旨味の基本の味があり、甘味や旨味はこどもが好む味です。「旨味」を感じるのは香りです。保育園では、かつおぶし・昆布・いりこで出汁を取っています。良い匂いに誘われて、こども達は給食室にやってきます！和食の基本、出汁の効いた味は減塩にも繋がります。幼児期には薄味でやさしい味付けに慣れ親しんでもらいたいです。

今月の食育は「かつお節・昆布・いりこ・椎茸」出汁の味比べと「砂糖・塩・酢」の味の違いの体験をします。

※9月2日は「防災の日」で、非常食を食べます。

<今月のおすすめメニュー>

◎ツナとわかめのさっと煮◎

<材料>(一人分)

ツナ10g 乾燥わかめ2g 人参5g しめじ10g
醤油1g みりん少々 酒少々

1. 乾燥わかめを水でもどす。
2. 人参は千切り、しめじはほぐしておく。
3. ツナ缶の油でツナ・人参・しめじ・わかめを炒める。
4. 3に醤油・みりん・酒を入れて、煮汁がなくなるまで煮る。

※海藻類がたくさん取れるメニューです！

こどもたちも喜んで食べています。

ご家庭にある材料で簡単にできるので、ぜひ作って見てください。

