

給食だより

9月

豊里幼稚園

令和5年9月1日

9月を迎え、まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の心地よい風を感じるようになりました。食欲の秋、スポーツの秋ですね。園の子供たちは外で体をたくさん動かしています。活動量が増えてくると食欲も増してきます。「空腹が一番のごちそう」といわれるように空腹であればちょっと苦手な献立でも食べてみようとする意欲も出て、おいしく食べられることもあるようです。好き嫌いも少しずつなくしていければいいですね。

今月の給食は「なす」「さつまいも」「梨」「さんま」「きのこ」など旬の食材をたくさん使っています。給食から秋を感じてほしいと思います♪

今月のねらい

*十分に水分補給をする。

*旬の野菜や魚を食べて

夏の疲れを吹きとばそう。

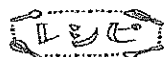
今月の行事

29日(金)お誕生日会

全員ご飯はいりません。

コップとお箸・スプーンを

忘れないように。



ツナとトマトのスパゲティー



(材料 1人分)
 スパゲティー 20g
 カットトマト缶 10g
 ツナ缶 15g
 玉葱 30g
 人参 5g
 砂糖 0.2g ケチャップ4g
 塩 0.2g こしょう 少々
 パセリ 少々 にんにく 0.5g

- ① 熱した油でにんにくを弱火で炒め、香りがでたら玉葱を加えてよく炒める。
- ② トマト缶、ツナ、調味料をいれて煮込む。
- ③ 別の鍋でスパゲティをゆがき、油をからませておく。
- ④ ②のソースに、こしょう少々で味をととのえ、ゆでたスパゲティにかける。仕上げにパセリをふりかける。

非常食の準備はできていますか？

9月1日は災害への認識を高め、備えを確認する「防災の日」です。

☆災害時にも普段でも使える保存食☆



- ・水(1日3ℓ)・ツナ缶・わかめ・カットトマト缶・高野豆腐・麩
- ・大豆缶詰・切干大根・コーン缶・フルーツ缶・乾麺(スパゲティ・そうめんなど)

☆災害時に使えるキッチングッズ☆

- ・ラップ・アルミホイル(皿がわりにもなります)・ポリ袋・ウェットティッシュ
- ・ハサミ・使い捨て手袋・マスク・卓上コンロ

※保育園でも万が一のために、備蓄食品を保管しています。食べ慣れた食材・お菓子を常備しておくことも大切ですね。

9月離乳食献立表

0歳児さくら組

日	曜	後期(9~11カ月)			完了期(12~18カ月)		
		献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
1	金	鶏肉の照り煮 キャベツの和え物 すまし汁 果物	鶏肉 玉葱 / キャベツ 小松菜 人参 豆腐 人参 えのき 葱 / 果物	乳児用 ウェハース	鶏肉の照り煮 ごま和え すまし汁 オレンジ	鶏肉 玉葱/キャベツ かにかま 小松菜 ごま/豆腐 人参 えのき 葱 /オレンジ	お菓子
2	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
3	月	五目つくね 胡瓜もみ みそ汁 果物	鶏ミンチ 人参 ひじき 玉葱/バン粉 生姜/ 胡瓜 人参 わかめ じゃこ /白菜 人参 豆腐 みそ/果物	野菜粥	五目つくね 胡瓜もみ みそ汁 パナナ	鶏ミンチ 人参 ひじき 玉葱/バン粉 卵 生姜 / 胡瓜 人参 わかめ じゃこ /白菜 人参 豆腐 みそ /バナナ	切干大根の 混ぜご飯
4	火	春雨の炒め物 なめだけ和え すまし汁 果物	鶏ミンチ 人参 春雨 /小松菜 白菜 人参なめだけ/玉葱 人参 葱 / 果物	食パン	豚肉と春雨の炒め物 なめだけ和え かき玉汁 オレンジ	豚肉 人参 春雨 しめじ ごま ごま油/小松菜 白菜 人参なめだけ/玉葱 卵 人参 葱 /オレンジ	フレンチ トースト
5	水	白身のみそ風味煮 人参しりしり みそ汁 果物	白身魚 みそ/人参 玉葱 ツナ ピーマン/さつまいも 高野豆腐 わかめ 青葱 みそ/果物	わらび餅風 寒天	白身の梅みそ焼き 人参しりしり みそ汁 オレンジ	白身魚 梅 みそ/人参 卵 玉葱 ツナ ピーマン /さつまいも 高野豆腐 わかめ 青葱 みそ /オレンジ	わらび餅風 寒天
7	木	チンジャオロースー 胡瓜和え 野菜スープ 果物	鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン /胡瓜 /玉葱 人参 葱 /果物	乳児用せんべい	チンジャオロースー スティック胡瓜 ワタンスープ バナナ	豚肉 玉葱 人参 たけのこ ピーマン しめじ 中華だし/胡瓜 ごま ごま油/ワタタン 玉葱 人参 葱 /バナナ	お菓子
8	金	鶏じゃが キャベツの和えもの みそ汁 果物	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 いんげん /キャベツ 胡瓜 /豆腐 揚げ 葱 みそ /果物	きなこ粥	中華風鶏じゃが キャベツの塩昆布和え みそ汁 オレンジ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 白滝 いんげん オイスター ごま油/キャベツ 胡瓜 塩昆布 /豆腐 なめこ 揚げ 葱 みそ/オレンジ	ドーナツ
9	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
11	月	具たくさんスープ きつねサラダ 果物	鶏ミンチ じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー/油揚げ 大根 胡瓜 人参 /果物	さつまいもの ケーキ	ビーフシチュー きつねサラダ ウィンナー オレンジ	牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー ビーフシチュー/油揚げ 大根 胡瓜 人参 /ウィンナー /オレンジ	さつまいもの ケーキ
12	火	マカロニグラタン きゃべつ和え わかめスープ 果物	マカロニ 玉葱 鶏肉 人参 ほうれん草 粉チーズ 牛乳 薄力粉/キャベツ 胡瓜 /わかめ 玉葱 人参 白ネギ/果物	野菜粥	マカロニグラタン みそマヨ和え わかめスープ バナナ	マカロニ 玉葱 鶏肉 人参 ほうれん草/バン粉 粉チーズ 牛乳 薄力粉/キャベツ 胡瓜 コーン みそ マヨネーズ/わかめ 玉葱 人参 白ネギ 中華だし/バナナ	炊き込みご飯
13	水	鶏肉の照り煮 青菜の煮出し スープ 果物	鶏肉 片栗粉/ほうれん草 キャベツ /玉葱 しめじ たけのこ えのき 人参 わかめ/オレンジ	麩のラスク	油淋鶏 しょうゆフレンチ きのこスープ オレンジ	鶏肉 葱 にんにく 生姜 片栗粉/ほうれん草 キャベツ 人参/玉葱 しめじ たけのこ えのき 人参 わかめ/オレンジ	麩のラスク
14	木	白身魚の煮物 五目汁 春雨サラダ 果物	白身魚 片栗粉/春雨 人参 胡瓜 /大根 人参 豆腐 葱/果物	パン	白身のかば焼き 五目汁 春雨サラダ オレンジ	白身魚 片栗粉/春雨 人参 胡瓜 卵 ごま油 /大根 人参 豆腐 ごぼう 葱/オレンジ	パン
15	金	ツナのスパゲティー ブロッコリー和え もやしのスープ 果物	ツナ 人参 玉葱 トマト/スパゲティー ブロッコリー 胡瓜 ごま/もやし 人参 青梗菜 /果物	乳児用 ビスケット	ツナのスパゲティー ごま酢和え もやしのスープ オレンジ	ツナ 人参 玉葱 トマト/スパゲティー ケチャップ ブロッコリー 胡瓜 ごま/もやし 人参 青梗菜 中華だし オレンジ	お菓子
16	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
19	火	白身魚の煮物 もやしと胡瓜和え 野菜スープ 果物	白身魚/ほうれん草 人参 もやし /じゃが芋 玉葱 人参 パセリ/果物	きなこ粥	チキンピカタ 中華ナムル コンソメスープ オレンジ	鶏肉 卵 小麦粉 粉チーズ ケチャップ/ほうれん草 人参 もやし ごま油/じゃが芋 玉葱 人参 コンソメ /パセリ/オレンジ	きなこおはぎ
20	水	大豆のチリコンカン 南瓜煮 すまし汁 パナナ	鶏ミンチ 大豆水煮 人参 じゃがいも ピーマン ケチャップ/南瓜/豆腐 人参 わかめ 麩 /バナナ	ふわふわ おやつパン	大豆のチリコンカン 南瓜のバター焼き すまし汁 パナナ	豚ひき肉 大豆水煮 人参 じゃがいも ピーマン ケチャップ カレー粉/南瓜/バター/豆腐 人参 わかめ 麩 /バナナ	ふわふわ おやつパン
21	木	鶏肉の照り煮 おなか和え みそ汁 果物	鶏肉 玉葱 /キャベツ 小松菜 人参 しらす 糸けずり/じゃがいも 豆腐 葱 みそ/オレンジ	食パン	マーメレードチキン おなか和え みそ汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 マーメレード/キャベツ 小松菜 人参 しらす 糸けずり/じゃがいも 豆腐 葱 みそ/オレンジ	いちごクリーム サンド
23	土	パン 果物					
25	月	煮込みうどん さつまいも煮 大豆とひじきの煮物 果物	うどん 卵 椎茸 人参 葱 鶏肉 / さつまいも//大豆 ひじき 人参 /果物	蒸しパン	親子うどん さつまいも煮 大豆とひじきのサラダ バナナ	うどん 卵 椎茸 人参 葱 鶏肉 /さつまいも /大豆 ひじき 人参 ちくわ 胡瓜 ごまレッシング /バナナ	黒糖蒸しパン
26	火	豆腐とツナの煮物 みそ汁 切り干しの煮物 果物	豆腐 玉葱 人参 ツナ/キャベツ みそ 玉葱/切干 人参/果物	ココア ちんすこう	豆腐とツナの煮物 みそ汁 切り干しのカレー和え オレンジ	豆腐 玉葱 人参 ツナ 葱 小麦粉 卵/キャベツ 厚揚げ 玉葱 葱 みそ/切干大根 人参 胡瓜 カレー粉 /オレンジ	ココア ちんすこう
27	水	鶏肉の炒めもの スパゲティサラダ すまし汁 果物	鶏肉 小麦粉 玉葱 人参 椎茸 ピーマン /スパゲティ 卵 胡瓜 人参/わかめ 玉葱 葱 /果物	梨すりおろし 乳児せんべい	鶏肉の中華風炒め スパゲティサラダ すまし汁 オレンジ	鶏肉 小麦粉 玉葱 人参 椎茸 ピーマン ごま油 オイスターソース/スパゲティ 胡瓜 人参 卵 マヨネーズ/はんぺん わかめ 玉葱 葱 /オレンジ	お菓子 梨
28	木	野菜たっぷりスープ もやしのサラダ 果物	キャベツ 玉葱 人参 マカロニ 鶏ミンチ 粉チーズ/もやし 人参 揚げ 胡瓜 /果物	ヨーグルト	イタリアンスープ もやしのサラダ ミートボールのケチャップ煮 オレンジ	キャベツ 玉葱 人参 マカロニ 卵 粉チーズ コンソメ パセリ/ミートボール/もやし 人参 揚げ 胡瓜 ごま油/オレンジ	ヨーグルト バナナ
29	金	なすのケチャップ煮 さつまいも南瓜の サラダ 果物	鶏ミンチ 玉葱 なす しめじケチャップ /南瓜 さつまいも 胡瓜 人参 /果物	乳児用 ウェハース	お月見☆ハヤシライス さつまいも南瓜の サラダ バナナ	豚肉 玉葱 なす しめじ 卵 ハヤシルウ/さつまいも 南瓜 胡瓜 人参 マヨネーズ/バナナ	ケーキ うさぎクッキー
30	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		

献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。
 午前のおやつはりんごか乳児用お菓子です。