

給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

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。

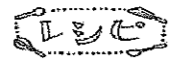
今月の行事

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、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。



日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	もも・さくら
1	金	みそとんかつ ごま和え すまし汁 オレンジ	豚ひれ肉 小麦粉 卵 バン粉 油 みそ/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	牛乳 お菓子 するめ	牛乳 お菓子 するめ
2	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
4	月	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	切干大根の 混ぜご飯
5	火	豚肉と春雨の炒め物 なめたけ和え 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 なめたけ/玉葱 卵 人参 葱 /オレンジ	牛乳 フレンチ トースト	牛乳 フレンチ トースト
6	水	鯖の梅みそ焼き 人参しりしり みそ汁 オレンジ	さば(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	牛乳 わらび餅風 寒天	牛乳 わらび餅風 寒天
7	木	チンジャオロースー スティック胡瓜 ワンタンスープ、バナナ	豚肉 玉葱 人参 たけのこ ピーマン しめじ オイスターソース /胡瓜 ごま ごま油/ワンタン 玉葱 人参 葱/バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
8	金	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	牛乳 ドーナツ じゃこ	牛乳 ドーナツ じゃこ
9	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
11	月	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 ビーフシチューールウ/油揚げ 大根 胡瓜 人参/ウィンナー オレンジ	牛乳 さつまいもの ケーキ	牛乳 さつまいもの ケーキ
12	火	マカロニグラタン みそマヨ和え わかめスープ パナナ	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	炊き込みご飯
13	水	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 えのき 人参 わかめ/オレンジ	牛乳 麩のラスク	牛乳 麩のラスク
14	木	さんまのかば焼き 五目汁 春雨サラダ オレンジ	さんま(白身魚) 片栗粉/春雨 人参 胡瓜 卵 ごま油 /大根 人参 豆腐 じゃこ 葱/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
15	金	ツナとトマトのスパゲティー ブロッコリーの 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	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布	牛乳 お菓子
16	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
18	月	敬老の日			
19	火	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	牛乳 きなこおはぎ	牛乳 きなこおはぎ
20	水	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 みそ/バナナ	牛乳 ふわふわ おやつパン	牛乳 ふわふわ おやつパン
21	木	マーマレードチキン オレンジ おほか和え みそ汁	鶏肉 玉葱 マーマレード/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	牛乳 いちごクリーム サンド	牛乳 いちごクリーム サンド
22	金	勤労感謝の日			
23	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
25	月	親子うどん さつまいもの甘煮 大豆とひじきのサラダ パナナ	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 ごまドレッシング/バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 黒糖蒸しパン
26	火	豆腐とツナの落とし揚げ 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	牛乳 ココア ちんすこう	牛乳 ココア ちんすこう
27	水	鶏肉と野菜の中華風炒め 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 卵 胡瓜 人参 マヨネーズ/はんぺん わかめ 玉葱 葱 /オレンジ	牛乳 お菓子 梨	牛乳 お菓子 梨
28	木	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	ヨーグルト バナナ
29	金	♪お誕生日会♪	お月見☆ハヤシライス 南瓜とさつまいものサラダ ゼリー (バナナ)	牛乳 ケーキ うさぎクッキー	牛乳 ケーキ うさぎクッキー
30	土	サンドイッチ 牛乳 果物			

玄関に、献立の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、見てお帰り下さい。
 都合により、献立を変更することがあります。