

令和 5年 9月 給食だより

残暑の中、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。涼しくなると、子どもたちの食欲も少しずつ高まってきますが、まだ夏の疲れが残っており、体調を崩す心配もあります。食事をしっかり食べることができるよう配慮しましょう。

給食目標〈秋の味覚を味わおう〉

食べ物には旬というものがあります。

旬とは、野菜・果物・魚などを美味しく食べられる時期を言います。

旬の時期には、味が美味しくなるだけでなく、含まれる大切な栄養素の量もぐっと増えます。秋の旬を知って、美味しく健康な食生活を送りましょう。

(今月の旬の食材は、里芋・さつまいも・蓮根・椎茸・南瓜・鮭・梨などがあります。)

★心地よいと感じる食事について★

〈心地よい食事のイメージ〉

- ・お腹が空いているときに食べる食事
- ・自分の好きなものを食べる食事
- ・ちょうどよい量の食事
- ・安心できる環境での食事
- ・食べやすい形態の食事
- ・仲の良い人と食べる食事
- ・扱いやすい食器、食具での食事
- ・ゆったりとした時間が確保された食事
- ・適温の食事

コロナ禍により、一緒に会話しながら食べられないことや、思うように食育活動ができないことが続きましたが、ゆったりとした雰囲気味わえる様に曲を流したり、出来ることを心掛けてきました。子供たちにとって食事の場が温かく、心地よいものとなる様これからも食事の提供を考えていきましょう。

お誕生パーティ

9月21日(木)

【メニュー】

- ・チーズバーガー
- ・フライドポテト
- ・フライドオニオン
- ・ミネストローネ
- ・ひとくちゼリー



【3時のおやつ】

- ・お茶
- ・アイスサンデー



9月29日(金)

十五夜

1組さんは、お月見団子をクッキングで作ります☆

【今月のおすすめメニュー】

かみかみサラダ (4人分)

- ・ソフトさきいか・・・20g 2～3等分に切る
- ・キャベツ・・・200g 千切り
- ・人参・・・50g //
- ・きゅうり・・・60g //
- ・塩・・・少々 切った野菜を塩もみし、よく絞る

- ・マヨネーズ・・・30g

※さきいか・絞った野菜・マヨネーズを混ぜ合わせたら出来上がり♪



<献立表>

日	曜	副食	おやつ	未満児 追加分	離乳食
1	金	1日 鮭の味噌バター焼き 中華スープ こぎつねサラダ	牛乳 クラッシュゼリー	ごはん 牛乳 ビスコ	ごはん スープ 胡瓜と人参の和え物 白身魚の煮物
15		15日 麦飯カレー おかかサラダ 果物			
2	土	マーボー茄子 豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 卵ボーロ	ごはん スープ 豆腐となすの煮物 オレンジ
4	月	ポークソテーの和風ソース 添え野菜 大根の味噌汁	お茶 かき氷	ごはん 牛乳 チーズ	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 キャベツと人参の和え物
5	火	魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのごま和え ベーコンチャウダー	牛乳 梨	ごはん ヨーグルト	ごはん スープ ささみの煮物 ほうれん草と人参の和え物
19					
6	水	筑前煮 きゅうりのおかか和え 玉ねぎの味噌汁	6日 お茶 アイスクリーム 20日 お茶 おはぎ	ごはん 牛乳 バナナ	ごはん スープ ささみと人参の煮物 胡瓜の和え物
7	木	白身魚のチーズフライ トマトの甘酢漬け 白菜の味噌汁	7日 牛乳 りんご 29日 牛乳 白玉団子 未満児、牛乳 マカロニあべかわ	ごはん 牛乳 卵ボーロ	ごはん スープ 白身魚と玉ねぎの煮物 人参と白菜の和え物
29					
8	金	牛肉とキャベツのブルコギ えのきのスープ オレンジ	牛乳 パインケーキ	ごはん 牛乳 ビスケット	ごはん スープ ささみときやべつの煮物 オレンジ
22					
9	土	スパゲティミートソース たまごスープ バナナ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい	ごはん スープ ささみの煮物 バナナ
30					
11	月	里芋の煮ころがし かみかみサラダ もやしの味噌汁	お茶 マカロニあべかわ	ごはん 牛乳 チーズ	ごはん スープ 白身魚と里芋の煮物 胡瓜と人参の和え物
25					
12	火	チキン南蛮 添え野菜 野菜スープ	牛乳 バナナ かりかりいりこ	ごはん ヨーグルト	ごはん スープ ささみときやべつの煮物 人参の和え物
26					
13	水	牛肉とごぼうの炒め煮 白菜とりんごのサラダ 小松菜の味噌汁	牛乳 ホットケーキ	ごはん 牛乳 せんべい	ごはん スープ ささみと白菜の煮物 小松菜の和え物
27					
14	木	三色揚げ 添え野菜 南瓜の味噌汁	お茶 ヨーグルト	ごはん 牛乳 りんご	ごはん スープ 白身魚と玉ねぎの煮物 南瓜の和え物
28					

※行事などで献立がかわることがあります。