



9月給食だよ!

黒森保育園 平成24年8月31日

セミも鳴いているなか、秋の虫たちも鳴き始めましたね♪田んぼの稲穂も金色になり、ススキも風に揺れ着々と秋がそこまで来ているのを感じます。それでも日中はまだまだ暑い日が続いています。体調を崩したり、夏バテはしていませんか? 秋は美味しいものがいっぱい出まわります。美味しい食材を使って、夏の疲れを吹き飛ばすように「おいし〜♪」と言ってもらえる給食を作っていきたいと思います。



9月献立表



1	月	野菜ハンバーグ 茹きゃべつ トマト みそ汁		アイスクリーム	E375 P:14.3 F:17.1 塩分:2.0
2	火	白身魚の梅焼き すき昆布の含め煮 バナナ みそ汁	※	牛乳 キャンディーポテト	E344 P:19.1 F:12.9 塩分:2.3
3	水	鶏のさっぱり煮 りんごサラダ ぶどう みそ汁		牛乳 菓子	E348 P:17.9 F:13.6 塩分:2.5
4	木	肉じゃが煮 和風サラダ 梨 みそ汁	※	牛乳 枝豆	E397 P:23.6 F:18.2 塩分:2.2
5	金	◎ 里芋とイカのみそ煮 ゆかり りんご かき玉汁		牛乳 菓子	E262 P:14.0 F:9.3 塩分:2.5
6	土	ポークカレー バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E381 P:14.2 F:17.1 塩分:1.7
8	月	サーモン焼き 三色和え お月見ゼリー 芋煮汁	※	牛乳 お月見団子	E383 P:22.6 F:10.3 塩分:2.1
9	火	豚肉の味噌炒め お浸し チーズ納豆 ぶどう たまごスープ		牛乳 菓子	E464 P:21.8 F:23.4 塩分:2.2
10	水	さばのみそ焼き しょうゆフレンチ バナナ うどん汁	※	牛乳 シュガトースト	E492 P:22.3 F:21.8 塩分:3.8
11	木	麻婆ナス ゴマきゅうり 梨 キャベツスープ	※	ヨーグルトパフェ	E595 P:10.4 F:17.1 塩分:1.6
12	金	手作りさつま揚げ 青菜のサラダ 巨峰 みそ汁		ジョア 菓子	E318 P:21.1 F:9.2 塩分:1.6
13	土	豚丼風 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E276 P:11.2 F:12.9 塩分:0.6
16	火	鶏のBQソース スパゲティサラダ 巨峰 ワカメスープ	※	牛乳 ゴーヤケーキ	E432 P:16.3 F:18.6 塩分:2.1
17	水	里芋コロッケ ミックスキャベツ Pトマト ゼリー みそ汁		牛乳 菓子	E462 P:16.8 F:15.3 塩分:2.2
18	木	◎ 筑前煮 きゅうりなます のりの佃煮 巨峰 みそ汁		野菜ジュース 菓子	E269 P:16.7 F:8.4 塩分:2.7
19	金	ハッシュドポーク ドレッシングサラダ バナナ 牛乳		オレンジゼリー 昆布	E342 P:14.7 F:17.9 塩分:1.9
20	土	コーンシチュー バナナ 野菜ジュース		朝のYOO 菓子	E451 P:14.4 F:14.9 塩分:2.6
22	月	アジの竜田揚げ ゴマ酢和え 梨 みそ汁	※	牛乳 おはぎ(あんこ)	E415 P:19.8 F:12.7 塩分:1.9
24	水	八宝菜 フルーツサラダ チンゲン菜のみそ汁	※	牛乳 磯風味ポテト	E501 P:19.7 F:25.1 塩分:2.4
25	木	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの甘煮 梨 すまし汁	※	牛乳 黒糖蒸パン	E362 P:18.1 F:7.4 塩分:2.0
26	金	★ 栗ごはん ナゲット 茹きゃべつ デザートバイキング すまし汁		麦茶 クレープ	E464 P:14.5 F:15.0 塩分:1.9
27	土	親子運動会 (お弁当をおねがいます)			E: P: F: 塩分:
29	月	麻婆豆腐 チンゲン菜の和え物 バナナ 春雨スープ		牛乳 菓子	E370 P:19.5 F:13.5 塩分:2.7
30	火	★ お楽しみ献立 (愛先生が考えてくれますよ♪)		ミルージュ 菓子	E:494 P:15.8 F:6.7 塩分:2.2

あいかとう にじいろ畑★

みんなで育ててきた“にじいろ畑”も終わりに近づいてきました。世代間交流会に来て下さった多くの方々のアドバイスを頂きながら、野菜をいっぱい実らせる事ができました! 栄養満点の野菜たちは毎日のように保育園のみんなの胃袋を満たしてくれました。きゅうりは浅漬や味噌マヨで一本丸かじりをしたり、ゴーヤはおやつでケーキにして食べています。畑に関わって下さった皆さんや畑にも感謝しています。これからさつま芋掘りと冬に向け、大根を植えたようです。にじいろ畑をもう少し見守ってくださいね☆



ゴーヤケーキ

ゴーヤのケーキができました!! なかなかゴーヤが実らず、先月の26日に作る事ができました。子ども達は「ゴーヤ苦いから嫌だあ〜」と言っていたのですが、食べると美味しかったようでした。おかわりもいっぱい食べて、お皿がきれいになって戻ってきました☆
またゴーヤが収穫できたら、作りたいと思います♪



食事のマナー



いただきます
正しい姿勢で食べると見た目が見えただけでなく、食べ物の消化もよくなります。



ごちそうさま
食物を作ってくれた人への感謝!

牛や豚・鶏や魚などの命をいただく事への感謝!



利き手で箸(スプーン)を持って、反対の手でお茶碗を持ちましょう。箸の正しい使い方を幼児期のうちに身に付けければ、一生ものです! 箸は使っているものの、ちゃんと持っているか時々チェックしてみるのも良いかもしれませんね☆



◆献立表の★印は完全給食の日です。ごはんは、いりませんが、箸とおしぼりは必要です。

◎印はカミカミデーです。カム蔵、おはしマンと一緒に噛むことを楽しみながら食べます。

※印は手作りおやつです。

◆26(金)は、9月うまれのお誕生会です。みんなで大きくなったことをお祝いします。

◆30(火)は、お楽しみ献立です。今月は愛先生が考えてくれます。楽しみに〜♪

