

9月 給食だよ!

黒森保育園 平成28年8月31日

日中はまだまだ暑い日が続いて、セミも鳴いているなかコウロギも鳴いています。
 田んぼの稲の穂も首が垂れ、風も秋を感じる時がありますね。
 朝晩の温度差に体調を崩したり 夏バテしていませんか?
 秋には美味しいものがいっぱいあります。美味しい食材を使って夏の疲れを
 吹き飛ばすよう「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	木	ポークビーンズ 三色サラダ 巨峰 コンソメスープ		牛乳 菓子	E:351 P:14.6 F:14.8 塩分2.4
2	金	夏野菜ハンバーグ 茹かキャベツ 梨 洋風みそ汁	※	フルーツポンチ	E:338 P:13.7 F:13.4 塩分2.2
3	土	チキンカレー オレンジ 牛乳		麦茶 菓子	E:293 P:13.3 F:12.0 塩分1.5
5	月	◎ 豚肉の味噌炒め お浸し 梨 中華スープ	※	牛乳 枝豆	E:354 P:21.6 F:17.1 塩分1.2
6	火	手作りさつま揚げ 青菜のサラダ 巨峰 みそ汁		アイスクリーム	E:402 P:21.0 F:20.9 塩分2.0
7	水	✿ 照焼チキン スティックきゅうり 梨 押麦のミネストローネ		野菜ジュース 菓子	E:322 P:14.1 F:14.4 塩分1.7
8	木	ハッシュドポーク ドレッシングサラダ オレンジ 牛乳		グレープゼリー	E:355 P:13.9 F:19.9 塩分
9	金	さばのみそ煮 しょうゆフレンチ りんご うどん汁		牛乳 菓子	E:454 P:21.6 F:16.9 塩分3.8
10	土	豚丼風 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:327 P:13.0 F:14.1 塩分0.8
12	月	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちやの甘煮 梨 すまし汁	※	牛乳 チョコバナナパイ	E:388 P:18.8 F:14.9 塩分2.1
13	火	八宝菜 フルーツサラダ チンゲン菜のみそ汁		牛乳 菓子	E:378 P:18.6 F:18.0 塩分2.5
14	水	★ お楽しみ献立(園長先生が考えてくれますよ♪)		ジョア 菓子	E:529 P:18.2 F:12.6 塩分1.4
15	木	詰合せ 浅漬け オレンジジュース	※	牛乳 ピザトースト	E:615 P:29.7 F:19.7 塩分2.2
16	金	里芋コロッケ ミックスキャベツ Pトマト お月見ゼリー みそ汁		牛乳 菓子	E:432 P:13.7 F:18.2 塩分1.9
17	土	肉汁 バナナ ふりかけ 牛乳		麦茶 菓子	E:392 P:17.4 F:16.2 塩分1.7
20	火	サーモン焼き ビーン炒め 梨 みそ汁		牛乳 焼きドーナツ	E:368 P:22.3 F:13.0 塩分2.1
21	水	麻婆豆腐 チンゲン菜の和え物 りんご 春雨スープ		牛乳 菓子	E:337 P:18.0 F:16.5 塩分2.5
23	金	アジの竜田揚げ ゴマ酢和え 梨 みそ汁	※	麦茶 わかめおにぎり	E:387 P:18.8 F:13.5 塩分2.7
24	土	コーンシチュー バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:370 P:13.6 F:10.3 塩分2.0
26	月	白身魚の梅焼き すき昆布の含め煮 バナナ みそ汁	※	牛乳 揚げパン	E:414 P:22.0 F:16.6 塩分2.7
27	火	◎ 筑前煮 きゅうりなます のりの佃煮 オレンジ みそ汁	※	牛乳 コーンフレーククッキー	E:333 P:19.1 F:13.5 塩分2.4
28	水	里芋とイカの味噌煮 ゆかり りんご かきたま汁	※	牛乳 チヂミ	E:286 P:16.1 F:8.0 塩分2.7
29	木	★ コーンラーメン デザートゼリー	※	麦茶 ケーキ	E:540 P:23.3 F:13.2 塩分1.5
30	金	鶏のBQソース ポテトサラダ 巨峰 コンソメスープ		牛乳 菓子	E:352 P:13.4 F:16.2 塩分2.1

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。
 お父さん方や世代間交流会の方々、多くの方々のアドバイスを頂きながら、野菜たちがいっぱい実ってくれました。携わって下さった皆さん、なにより畑も感謝です。今年は葉が黄色くなったり、思うような実りではなかったように思います。それでも栄養満点の野菜が子ども達の胃袋を満たしてくれました。ゴーヤもあまり実のらず・・・でしたが、クッキーにしたりこれからもう少しゴーヤが実るのを見守り、給食に取り入れていきたいと思っています。
 これからさつま芋の収穫に、星組さんが大根の種を蒔いたのでにじいろ畑は、まだまだ続きますよ〜☆



ゴーヤ・ピーマンクッキー



星組さん・花組さんと、畑のピーマンとゴーヤを使いクッキーを作りました。ピーマン・ゴーヤグループそれぞれ2チームずつに分かれ(4グループ)、ミキサーにかけて細かくするところからの作業でした。
 粉をこねながら『苦いにおいがする〜』などいろいろな声が聞こえてきました。
 ピーマンチームは水を入れ過ぎてしまい、軟らかくなりすぎ粉を足し入れるなどの対策をして引き続き丸める作業をしました。焼き上がりが楽しみな子ども達、給食室に見に来ていました。
 早めに焼いてみたのですが、なんと!! 砂糖の入れ過ぎにより、硬くなってしまいました・・・
 星組さんに味見してもらったら『ゴーヤのほう、せんべいみたい!!』と言う子がいました。食べてみると、言う通り! かりかりのバリバリ!! あと味はしっかりとゴーヤの味がしました。ピーマンの方も硬めのクッキーとなりました。でも、いつもピーマンが苦手な子も『おいしい〜!』と食べていました。



◆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。✿印は酒田保育協会調理の先生方で考案した献立です。
 ◆14(水) お楽しみ献立です。今月は園長先生が考えてくれます。お楽しみに〜♪
 ◆29(木) 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。

