

ふたば食 9月



	きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	kcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	食塩相当量g	
1	水	じゃが芋のそぼろ煮 いんげんのマヨ和え 清まし汁 巨峰 すこ	ヨーグルト	梅月せんべい	393	10.9	13.8	58.8	1.4
2	木	白身の天ぷら ビーフンサラダ 小松菜スープ	牛乳 パイ菓子	ビスケット	399	10.4	14.0	56.5	1.1
3	金	チキンライス 袋煮 きゅうりなます トマト 白菜とベーコンスープ	スキム 手作りクッキー	メロン	488	14.2	16.5	66.8	2.2
4	土	炊き込みご飯 清まし汁 果物		芋かりんとう					
6	月	チキンカツ パンプキンサラダ 野菜たっぷり汁	スキム マカロニ安倍川	クラッカー	470	18.7	17.7	61.0	1.5
7	火	他人丼 れんこんの梅肉和え	マスカットゼリー	一口チーズ・他	401	13.6	13.0	56.2	2.7
8	水	マーボー春雨 マセドアンサラダ カニ入り卵スープ	ソフトクリーム	梨	404	10.6	15.0	58.7	1.7
9	木	白身フライのタルタルがけ もやしときゅうりのゆかり和え 清まし汁 梨	お茶 焼きおにぎり	Caせんべい	425	15.3	17.5	53.5	1.9
10	金	ハヤシライス 海藻サラダ	牛乳 あられ	オレンジゼリー	496	18.4	18.7	58.8	1.5
11	土	牛丼 サラダ 果物		ビスケット					
13	月	揚げ鶏の甘酢あん 噛み噛みサラダ 麦とろ麺汁	フルーツ白玉	かんぱん・他	512	20.4	18.0	68.1	1.3
14	火	ビビンバ丼 揚げしゅうまい ポテトサラダ	スキム マフィンケーキ	ウエハース	416	7.7	9.2	68.8	2.0
15	水	焼きそば わかめの酢の物 団子スープ オレンジ	お茶 サラダ巻寿司	あられ	515	22.1	11.1	70.9	2.0
16	木	鮭の照り焼き 法菜と白菜のごま和え トマト 豆乳汁	マスカットゼリー	梨	404	21.0	10.0	59.2	1.1
17	金	★おにぎりバイキング ミニ串 とうもろこし うす揚げときゅうりのゴマ醤油和え 青りんごゼリー	スキム ラスク	一口カステラ	430	11.5	15.7	58.2	1.8
18	土	親子丼 味噌汁 果物		あられ					
21	火	揚げご飯 鶏のオーロラ和え いんげんのごま和え けんちん汁	プリン	芋かりんとう	518	18.6	18.7	66.8	1.2
22	水	肉じゃが煮 春雨の酢の物 梨	牛乳 月見団子	スティックパン	500	15.0	16.4	75.3	1.3
24	金	カレーライス ツナサラダ	スキム 扇パーム	バナナ	590	12.5	24.9	77.3	2.3
25	土	チャーハン スープ 果物		せんべい					
27	月	切干煮 豚しゃぶサラダ ラーメン汁	スキム スイスロール	くろ棒	452	15.7	9.8	77.5	2.2
28	火	きつねうどん 餃子巻き 芋煮	バナナ	あられ	404	12.9	8.0	66.0	1.7
29	水	ハムコロケ 切干と法菜のおかか和え 豆腐の中華スープ	ヨーグルト	りんご	532	20.9	21.1	61.1	2.1
30	木	赤魚煮 สปาゲティサラダ 味噌汁	牛乳 せんべい	麩菓子	512	20.1	22.3	58.4	1.2

※栄養価は、3歳以上児の給食における平均栄養価です。栄養価には持参ご飯100gの栄養価が含まれています。
 ※献立は都合により、変更することがあります。
 ※曜日に色が塗られている日は、3歳以上児の主食がいない日です。

～実りの季節の到来です～

まだまだ暑い日が続きますが、日が落ちるのも随分と早くなってきました。季節は少しずつ秋に近づいています。さて、コロナ禍で会食禁止や食事は黙食でという日々が続いていますが、園でも机の間隔をあける等の対策を行っています。大きいクラスになるほど「コロナだから静かに食べるよ。おしゃべりのしすぎは気をつけてね」という大人の声掛けも子供たちなりに理解して食事をしています。しかし日々生活をする中で「これ僕が大好きなのだ」「やった～。おいしいね」など一緒に食べる友達や大人との会話が生まれます。苦手なものがありなかなか進まない時には、魔法の言葉をかけます。「カバさんみたいなお口開けられるかな～?」「お顔がつるつるになるよお」「先生も子供の時は人参嫌いだったんだよね。あれ、でもこの人参美味しいかも」身近な言葉で会話をすることで、不思議と食べる事ができるのです家族の食事の時間でも魔法の言葉を使ってみてください。



まるごとすいかフルーツポンチ★
 お部屋に持っていくと、大きなすいかに興味津々！うわ～。みかんもある～。朝のおやつにぺろりと食べました！



ホットプレートでのパエリア色とりどりの美しさに子供たちも「おお!!」と歓声が



お月見 Let's Cooking!

園では白玉団子にきなこをまぶし食べます。白玉団子のクッキングはとても簡単。混ぜたり、丸める作業は、指先や手のひらを使う事へもつながり、子どもたちも楽しい作業です。



レシピ

〈鶏の南蛮漬け〉
 夏バテ予防！魚や鶏肉、豚肉でもアレンジ可能！



鶏むね肉 人参 玉ねぎ ピーマン 片栗粉
 ★合わせ酢の割合★酢1:砂糖0.6:濃口醤油0.6

- ①合わせ酢を作っておく
- ②野菜は千切りに切る
- ③鶏肉を火が通りやすいように薄く開く
- ④鶏肉に片栗粉をまぶして揚げる
- ⑤揚げたての鶏肉を合わせ酢に漬け込み、そこへ切った野菜も入れて一緒に漬け込む

※一晩冷蔵庫で漬け込む場合は合わせ調味料を水でのばす