



給食だより



令和6年9月

屋 食				3時のおやつ		朝のおやつ (ひよこ組)	
日	曜	お か ず	デザート	飲み物	おやつ	飲み物	おやつ
2	月	赤魚のコーンマヨネーズ焼き ごま和え 豆乳スープ		ミルク	フライドポテト	牛 乳	ビスケット
▲3	火	スパゲティナポリタン コールスローサラダ		〃	枝豆・チーズ	〃	動物ポーロ
●4	水	ひじきの炒め煮 チップスサラダ	バナナ	牛 乳	シスコーン	〃	ジャムトースト
5	木	豚丼 キャベツの昆布和え みそ汁		ミルク	せんべい	〃	サッポロポテト
●6	金	筑前煮 切干大根の酢の物		〃	オレンジケーキ	〃	バナナ
▲7	土	カレーうどん りんごと野菜のサラダ		〃	かっぱえびせん	〃	野菜バー
9	月	鶏肉と厚揚げの味噌煮 もやしの酢の物 すまし汁		〃	チーズケーキ	〃	ビスケット
▲10	火	冷やし中華 中華風コーンスープ		〃	キャラメルコーン	〃	せんべい
●11	水	きんぴら炒め なます サバの照り焼き		〃	塩むすび	〃	ジャムトースト
12	木	かぼちゃカレー スパゲティサラダ		麦 茶	ソフル	〃	かっぱえびせん
●13	金	切り干し大根の炒め煮 春雨の中華風サラダ	パイナップル	ミルク	フレンチトースト	〃	ミレービスケット
14	土	豆腐ハンバーグ 人参しりしり すまし汁		〃	バーベQ味	〃	バナナ
17	火	サバのみりん焼き 小松菜の煮びたし みそ汁	なしゼリー	〃	お月見団子	〃	ビスケット
●18	水	春雨と肉のごま炒め 油揚げの酢の物		〃	ムーンライト	〃	サッポロポテト
▲19	木	きのこことベーコンの豆乳パスタ 大根サラダ		〃	塩せん	〃	ジャムトースト
◎20	金	誕生会 混ぜ込みおにぎり チキン南蛮 マカロニサラダ ミニトマト アンパンマンポテト おさ汁	ゼリー	〃	ウイナーパン	〃	せんべい
21	土	豚肉の生姜焼き ひじきの酢の物 かきたま汁		〃	サッポロポテト	〃	バナナ
▲24	火	焼きそば わかめスープ		〃	なし・動物ポーロ	〃	ビスケット
●25	水	マーボー豆腐 ごぼうサラダ		麦 茶	フルーチェ	〃	かっぱえびせん
26	木	魚のマリネ ごま和え みそ汁	スティックゼリー	ミルク	焼きとうもろこしクラッカー	〃	ジャムトースト
●27	金	肉じゃが 納豆 紅白なます		〃	ドーナツ	〃	バナナ
28	土	中華風ローストチキン 中華きゅうり 春雨スープ		〃	ベジタべる	〃	野菜バー
30	月	チリコンカン ポテトサラダ		〃	お好み揚げ	〃	ビスケット

●：玄米給食の日 ▲：麺類の日 ◎：行事食の日 緑色の字：新メニュー

※白ごはんは、塩分補給の為、ごま塩、しそふりかけの使用を可とします。それ以外のふりかけはご遠慮下さい。

【 野菜週間 】8/26～9/1は、薩摩川内市350ベジライフ宣言：野菜1日350g摂取による健康づくりを推進する都市宣言でした。

当園でも、8月の献立をとおして、夏野菜や自分たちで育てた野菜を収穫して給食の材料にしました。

自分たちで育てた野菜は、ミニトマト、オクラ、ナスです。ミニトマトは、添え野菜に。オクラは、今年収穫が多く、かき揚げ、五目そうめん、オクラ納豆に使用しました。オクラ納豆は、苦手な子どもたちが多いでした。ナスは、収穫1本だけでしたが、夏野菜の卵と同じにしました。その他にもカレー、豆腐のミートグラタン、みそ汁にナスを使用しました。

その他では、苦瓜を夏野菜の卵と同じで使用しています。甘めの味付けの卵と同じでした。ピーマンも旬野菜です。メニューは、きんぴら炒め、ドライカレー、焼きそば、カレーピラフでした。南瓜は意外にも夏に収穫される野菜です。カレーや、サラダ、みそ汁に使用しました。とうもろこしは、子どもたちに皮を剥いてもらい、3時のおやつでかぶりつきながら食べてもらいました。それから、枝豆もおやつで食べてもらっています。

夏野菜以外にも、野菜を副菜やスープなどでたくさん食べてもらっています。

野菜には、酸味や渋味、苦味などの独特な味があります。野菜を食べるという体験を繰り返して味覚が形成されていきますので、お家でもいろんな野菜を食べる機会を作ってみてください。



《 8月誕生会メニュー 》

- カレーピラフおにぎり
- 鶏の唐揚げ
- アンパンマンポテト
- スパゲッティサラダ
- ミニトマト
- おさ汁
- ぶどう