



9月給食だより



平成29年9月1日

ちどり保育園

| 日 | 曜日 | 給食献立表 | 9時のおやつ | 3時のおやつ |
|----|----|--|----------------|-----------------|
| 1 | 金 | ハヤシチュー フレンチサラダ ゆで卵 | 牛乳 動物ビスケット | 牛乳 小倉蒸しパン |
| 2 | 土 | 五目ひやむぎ バナナ | 牛乳 ルヴァン | 牛乳 ビスケット |
| 4 | 月 | 豚汁 キャベツの酢の物 ウインナー パイン缶 | 牛乳 こんがりさくさく | 牛乳 サッポロポテトベジタブル |
| 5 | 火 | 豚肉となすの味噌炒め 粉ふきいも 青菜のおひたし | 牛乳 シガーフライ | 牛乳 米粉のもちもちケーキ |
| 6 | 水 | 五目煮 チキンナゲット チンゲン菜の和え物 | 牛乳 アンパンマンせんべい | 牛乳 星たべよ |
| 7 | 木 | かき揚げ 土佐酢あえ すまし汁 | 牛乳 ビスコ | 牛乳 果物のヨーグルトかけ |
| 8 | 金 | マーボー豆腐丼 ナムル 焼きししゃも オレンジ | 牛乳 こんがりさくさく | 牛乳 ホームパイ |
| 9 | 土 | スパゲティナポリタン キャベツのサラダ バナナ | 牛乳 動物ビスケット | 牛乳 ビスケット |
| 11 | 月 | 野菜たっぷりカレー風味煮 キャベツのごまサラダ 小魚三杯酢 | 牛乳 シガーフライ | 牛乳 おにぎりせんべい |
| 12 | 火 | 秋鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁 | 牛乳 バナナ | 牛乳 二色サンド |
| 13 | 水 | ポークビーンズ ミートボール ゆかりサラダ オレンジ | 牛乳 アンパンマンビスケット | 牛乳 わらびもち |
| 14 | 木 | 1・2・3歳参観日(簡易給食) パン ジュース ソーセージ バナナ 鶏肉のごまみそ焼き 干草和え 納豆 | 牛乳 こんがりさくさく | 牛乳 チーズ リッツ |
| 15 | 金 | ハヤシチュー フレンチサラダ ゆで卵 | 牛乳 ハードビスケット | 牛乳 白い風船 |
| 16 | 土 | きつねうどん バナナ | 牛乳 マンナ | 牛乳 ビスケット |
| 19 | 火 | 豚肉となすの味噌炒め 焼きポテト 青菜のおひたし | 牛乳 シガーフライ | 牛乳 米粉のもちもちケーキ |
| 20 | 水 | 五目煮 チキンナゲット チンゲン菜の和えもの 梨 | 牛乳 ルヴァン | 牛乳 焼きそば |
| 21 | 木 | 魚のバーベキュー風 マカロニサラダ コンソメスープ 手作りひじきふりかけ | 牛乳 動物ビスケット | 牛乳 豆乳ゼリー |
| 22 | 金 | 鮭ごはん 鶏肉の磯辺揚げ 五色あえ おくらのみそ汁 オレンジ | 牛乳 ビスコ | 牛乳 だら焼き |
| 25 | 月 | マーボー豆腐 カニしゅうまい ナムル | 牛乳 マンナ | 牛乳 青のリクッキー |
| 26 | 火 | 秋鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁 | 牛乳 バナナ | 牛乳 かっぱえびせん |
| 27 | 水 | ポークビーンズ ミートボール ゆかりサラダ | 牛乳 シガーフライ | 牛乳 わらびもち |
| 28 | 木 | 鶏肉のごまみそ焼き 干草和え 納豆 | 牛乳 ハードビスケット | 牛乳 シュガートースト |
| 29 | 金 | ビビンバ丼 豆腐スープ もも缶 | 牛乳 動物ビスケット | 牛乳 小魚 アスパラガス |
| 30 | 土 | 運動会 簡易給食(パン ジュース ソーセージ バナナ) | | |

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合8日(金)までに持ってきてください。



食材を五感で感じよう



秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験を試してみましょう。



食欲がないときの料理術

食欲がないときは、にんにくやしょうが、梅、しそ、ねぎなどの香りの強い食材をとり入れてみましょう。食欲が増し、殺菌作用もあるうえ、消化、吸収も助けます。カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。また、食事をする部屋を外気温から5℃以内の範囲で下げると、食欲が出てくる場合も。環境設定も含めて工夫してみましょう。

