



9月給食だより

令和元年 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
2	月	野菜たっぷりカレー風味煮 キャベツのごまサラダ チキンナゲット りんご	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 豆乳ココアゼリー
3	火	豚肉のマーマレード炒め チンゲン菜のお浸し 手作りふりかけ わかめスープ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ミックスフルーツ
4	水	魚の生姜煮 ひじきのきんぴら かぼちやの味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳 苺のフルーチェ
5	木	厚揚げのそぼろ煮 昆布ピーマン ミートボール 梨	牛乳 マンナ	牛乳 コーンのチヂミ
6	金	鮭ご飯 鶏肉の磯辺揚げ 切干大根のしらす和え さつま芋の甘煮 豆腐のすまし汁 もも缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 米粉みかんクレープ
7	土	八宝麺 グリーンポテト バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
9	月	豚肉と茄子の味噌炒め 粉ふき芋 小魚三杯酢 焼きのり	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 開口笑
10	火	鶏肉のマリネ スパゲティソテー もずくスープ (3未加算:磯の香ご飯)	牛乳 シガーフライ	牛乳 磯辺いも餅
11	水	魚のバーベキュー風 マカロニサラダ 手作りふりかけ トマト	牛乳 ハードビスケット	牛乳 チーズ・アンパンマンせんべい
12	木	テンペ入りかき揚げ 土佐酢和え 麩のすまし汁 (1.2.3才簡易給食 がんばれ野菜家族・りんごジュース)	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 シュガートースト
13	金	豆乳コーンシチュー フレンチサラダ ゆで卵	牛乳 マンナ	牛乳 お月見ゼリー
14	土	カレーうどん 青菜とちりめんのごま酢和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
17	火	肉じゃが ひじきとキャベツの和え物 焼きししゃも オレンジ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 わらびもち
18	水	魚のみそマヨネーズ焼き 切干大根の甘酢味 じゃこ豆 すまし汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 さつま芋入り水ようかん
19	木	味噌けんちん汁 キャベツの和え物 焼きのり ウインナー	牛乳 バナナ	牛乳 きなこクッキー
20	金	ビビンバ 中華卵スープ もも缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
21	土	ぶっかけうどん 焼きポテト バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
24	火	鶏肉の竜田揚げ ごぼうのマヨネーズ和え すまし汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 小魚・白い風船
25	水	五目煮 野菜のしらす和え えのき納豆 オレンジ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ジャムサンド
26	木	秋鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 豆乳汁	牛乳 ハードビスケット	牛乳 小倉トースト
27	金	豚丼 ナムル オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 りんごケーキ
28	土	運動会 簡易給食 (1・2才 ビスケット ジュース) (3・4・5才 とんがりコーン ジュース)		
30	月	酢豚 春雨サラダ パイン缶	牛乳 マンナ	牛乳 ホットケーキ

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合10日(火)までに持ってきてください。

※0、1歳児に限っては、市販のお菓子が、上記のおやつと変わることがあります。



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してみましょう。



お手伝いのススメ

自立心が育ち、好き嫌いも減る!

お手伝いタイムは、親子のコミュニケーションの時間でもあります。楽しくお手伝いできれば、子どもは食卓を囲む部屋が好きになります。また、いろいろな食材や食器に触れることで、食への興味が深まり、自然と好き嫌いが減っていくことも。さらに、お手伝いをして「ありがとう」と言われると、子どもはうれしくなり、「次はなにをしよう」と考えて、徐々に自立心も育まれていきます。楽しみながら始めてみましょう。

