

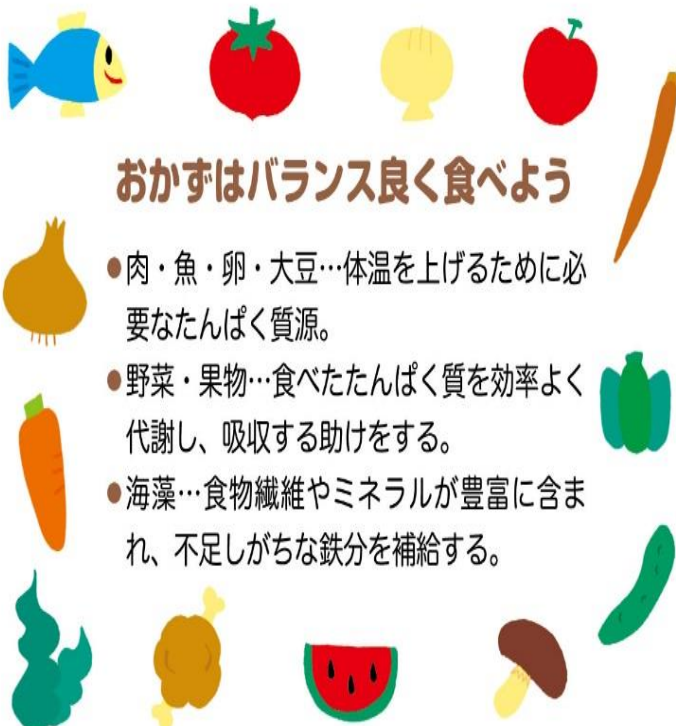


9月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 令和 4年 9月 1日

| 日 | 曜 | 3歳未満児 10時のおやつ | 給食献立名 | 3時のおやつ |
|----|---|------------------|---------------------------------------|-----------------|
| 1 | 木 | 牛乳 アンパンマンビスケット | 肉じゃが きゅうりとひじきの和え物 チキンナゲット バナナ | 牛乳 ポンスケ |
| 2 | 金 | 牛乳 乳ボーロ | ビビンバ わかめスープ もも缶 | 牛乳 みかんかるかん |
| 3 | 土 | 牛乳 ビスケット | 冷やし五目うどん キャベツの酢の物 バナナ | 牛乳 菓子 |
| 5 | 月 | 牛乳 こんがりサクサク | 鮭のレモン風味焼き スパゲティソテー 納豆 きのことスープ | 牛乳 米粉バナナケーキ |
| 6 | 火 | 牛乳 コーンフレーク | みそけんちん汁 野菜とちくわの和え物 手作りふりかけ シューマイ パイン缶 | 牛乳 くずもち |
| 7 | 水 | 牛乳 しるこサンドクラッカー | 高野豆腐のオランダ煮 青菜のマヨ和え もずく入りすまし汁 味付のり | 牛乳 焼きビーフン |
| 8 | 木 | 牛乳 ルヴァン | マーボー豆腐 ばんさんすう かぼちゃのグリル焼き 梨 | 牛乳 小魚の甘辛 アスバラガス |
| 9 | 金 | 牛乳 ルヴァンクラシカル | 〈お月見〉お月見ハヤシライス フレンチサラダ ゆで卵 りんご | 牛乳 お月見ゼリー |
| 10 | 土 | 牛乳 ビスケット | スープスパゲティ グリーンポテト バナナ | 牛乳 菓子 |
| 12 | 月 | 牛乳 マンナ | 鱈の塩こうじ焼き 五目和え すまし汁 オレンジ | 牛乳 ミッフィーパン |
| 13 | 火 | 牛乳 シガーフライ | ささみの天ぷら マカロニサラダ トマト 赤だし汁 3未(わかめごはん) | 牛乳 りんごケーキ |
| 14 | 水 | 牛乳 プチスナック | 香味煮 野菜のごま酢和え えのき納豆 みかん缶 | 牛乳 カルシウムせんべい |
| 15 | 木 | 牛乳 バナナ | ぎせい豆腐 かぼちゃのきんぴら 豆乳汁 ひじきふりかけ | 牛乳 ゆかりクッキー |
| 16 | 金 | 牛乳 アンパンマンビスケット | プルコギ丼 中華サラダ 大根スープ パイン缶 | 牛乳 ういろう |
| 17 | 土 | 牛乳 ビスケット | 焼きそば きゅうりの磯和え バナナ | 牛乳 菓子 |
| 20 | 火 | 牛乳 乳ボーロ | 鶏肉のマーマレード焼き 野菜ソテー じゃが芋のみそ汁 梨 | 牛乳 ねぎチヂミ |
| 21 | 水 | 牛乳 ルヴァン | テンペ入りかき揚げ 土佐酢和え トマト ふのすまし汁 | 牛乳 ミックスフルーツ |
| 22 | 木 | 牛乳 こんがりサクサク | 豚肉となすの味噌炒め 粉ふき芋 ウインナー りんご | 牛乳 きなこおはぎ |
| 24 | 土 | 牛乳 ビスケット | カレーうどん 青菜の和え物 バナナ | 牛乳 菓子 |
| 26 | 月 | 牛乳 マンナ | マカロニグラタン ブロッコリーのサラダ コーンスープ オレンジ | 牛乳 小倉サンド |
| 27 | 火 | 牛乳 シガーフライ | チンジャオロースー スマイルポテト 昆布豆 中華卵スープ | 牛乳 昆布 エースコイン |
| 28 | 水 | 牛乳 バナナ | 鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 トマト なすのみそ汁 | 牛乳 きのコピザトースト |
| 29 | 木 | 牛乳 プチスナック | 鶏肉と野菜のケチャップ煮 コールスローサラダ 揚げぎょうざ もも缶 | 牛乳 豆乳オレンジゼリー |
| 30 | 金 | 牛乳 しるこサンドクラッカー | 鮭ごはん 鶏肉の磯辺揚げ かぼちゃサラダ 豆腐のすまし汁 梨 | 牛乳 カレンズサブレ |



おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。



子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。

