



9月 給食献立表

榎ヶ原ちどり保育園 令和 5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 | 金 | ルヴァン | ビビンバ わかめスープ もも缶 | チーズ 白い風船 |
| 2 | 土 | ビスケット | スパゲティナポリタン フレンチサラダ バナナ | 菓子 |
| 4 | 月 | マンナ | 豚肉となすのみそ炒め 焼きかぼちゃ 焼き春巻 手作りふりかけ | 豆乳オレンジゼリー |
| 5 | 火 | エースコイン | 魚のレモンじょうゆかけ 切干大根のチャプチェ風 白菜のすまし汁 パイン缶 | ゆかりクッキー |
| 6 | 水 | シガーフライ | 肉じゃが もずくの酢の物 しゅうまい バナナ | 焼きビーフン |
| 7 | 木 | プチスナック | ささみの天ぷら 和風サラダ おくら納豆 かきたま汁 | ねぎチヂミ |
| 8 | 金 | ルヴァンクラシカル | カレーライス 大根サラダ ゆで卵 梨 | 小魚甘辛 野菜かりんとう |
| 9 | 土 | ビスケット | きつねうどん もやしのごま酢和え りんご | 菓子 |
| 11 | 月 | ウエハース | みそけんちん汁 野菜とちくわの和え物 ミートボール ひじきふりかけ | りんごケーキ |
| 12 | 火 | アスパラガス | 鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 煮豆 なすのみそ汁 | ミックスフルーツ |
| 13 | 水 | バナナ | チンジャオロースー グリーンポテト とうがんスープ 味付けのり | 豆乳もち |
| 14 | 木 | こんがりサクサク | 千草焼き じゃが芋のきんぴら なめこの赤だし汁 オレンジ | チーズラスク |
| 15 | 金 | しるこサンドクラッカー | ツナごはん 鶏肉の磯辺揚げ かぼちゃサラダ 豆腐のすまし汁 | ポンスケ |
| 16 | 土 | ビスケット | 冷やし五目うどん キャベツのゆかりあえ バナナ | 菓子 |
| 19 | 火 | ルヴァン | 鶏肉のマリネ スパゲティソテー トマト きのこスープ | カレンズサブレ |
| 20 | 水 | 乳ボーロ | 魚のバーベキューソース マカロニサラダ コーンスープ みかん缶 | フルーチェいちご |
| 21 | 木 | エースコイン | マーボー豆腐 ばんさんすう 焼きししゃも 梨 | きのこピザトースト |
| 22 | 金 | シガーフライ | カラフルもずく丼 スマイルポテト ブロッコリーのおかかあえ ふのすまし汁 | きなこおはぎ |
| 25 | 月 | プチスナック | テンペ入りかき揚げ 土佐酢あえ トマト 大根のみそ汁 | 小倉サンド |
| 26 | 火 | ルヴァンクラシカル | 中華風ローストチキン 野菜ソテー じゃが芋の中華スープ バナナ (3未 梅の香ごはん) | ぽたぽた焼き |
| 27 | 水 | アスパラガス | 鮭のムニエル ごま塩サラダ ミネストローネ パイン缶 | かぼちゃの米粉蒸しパン |
| 28 | 木 | バナナ | 香味煮 青のりあえ チキンナゲット 納豆 | うさぎまんじゅう |
| 29 | 金 | こんがりサクサク | お月見丼(三色丼) さつま芋の甘煮 すまし汁 りんご | お月見ゼリー |
| 30 | 土 | ビスケット | 焼きそば きゅうりの磯和え オレンジ | 菓子 |

※ 10時と3時のおやつには牛乳がついています。

絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？絵本に出てくる食べ物のイメージは、わくわくとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

おままごとから学ぶ

子どもは本物が大好きです。使わなくなったしゃもじやフライ返しといった調理器具を、砂場など外遊び用のおもちゃにすると、葉っぱや木の実を食べ物に見立ててお料理作りが始まることもあります。お部屋でもエプロンや三角巾を身に着けて、おままごと用のおもちゃの野菜を切ったりフライパンで炒めたり、こどもは家庭での台所の様子をよく観察していますね。