

9月しょくじだよ

こんにちは、きゅうしょくです。



五和保育園
令和4年8月31日発行

夏の疲れをとって元気に遊ぼう！！

日中はまだまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感ぜさせるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増え、子どもたちの食欲が増していくでしょう。



骨を強くして貧血防止にも 今がおいしい! 秋のさけ

世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間です。赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHCやEPAが豊富なうえ、ビタミンD・B群も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄養素を逃さない料理法がおすすめです。



食べ
ごよみ

お月見



お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と葉先のとんがりには邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。ご家庭でも丸い物を食卓に並べてお月見気分を味わってみましょう。

おまつり週間 1日～5日 いろいろなお店をやりました どのお店も大好評でした
17日 カラフルメロンパン屋さん 虹色のパンに大喜びでした



7月誕生会
タルトケーキで
お祝いしました

8月誕生会
プリンケーキで
お祝いしました

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
01	木	ビスケット		米飯 豚肉のみそカツ もやしのごま酢和え けんちん汁 甘夏みかん缶	自家製フルーツヨーグルト せんべい(幼児)
02	金	ハイハイ		米飯 さば麹漬け じゃがちくサラダ 切干大根のみそ汁 梨	マドレーヌ 野菜ジュースアップル
03	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
05	月	せんべい		米飯 厚揚げのツナマヨチーズ焼き ブロッコリーの黒ごまサラダ チキンスープ オレンジ	フルーチェ カルシウムウエハース
06	火	クラッカー	すみれクッキング きゅうりに触ってみよう	ジャムサンドパン ジャーマンポテト きゅうりのひたひた 中華野菜スープ ココア	カントリークッキー 幼児牛乳 お菓子屋 すみれたんぼ
07	水	ビスコ		さつまいものミックス炊き込みごはん 黒はんぺんフライ おかか和え しいたけと白菜のすまし汁 ミニゼリー	ツナピザ ぶどうジュース 菓子すくい2.4歳
08	木	ハイハイ		わかめごはん タンドリーチキン キャベツのしらす和え 麩のみそ汁 パイン缶	抹茶ごまクッキー、幼児牛乳 菓子すくい3.5歳
09	金	せんべい		米飯 さば缶入りハンバーグ さつまいもとりんごのサラダ わかめスープ パナナ	お月見 うさぎまんじゅう 麦 茶 菓子
10	土	ミレーフライ		土曜保育給食	
12	月	せんべい		厚揚げカレー はるさめサラダ ブロッコリー りんご	コーンカップケーキ アジミルク
13	火	ハイハイ		野菜たっぷり塩ラーメン スイートポテトサラダ 枝豆 オレンジ	自家製ももヨーグルト せんべい
14	水	ミレーフライ		みそ焼き肉丼 五和、ブロッコリーとコーンのサラダ えのきとチンゲン菜のすまし汁 チーズ	りんごクッキー ヤクルト カロリーハーフ
15	木	クラッカー		うんどうかいがんばるこランチ	冷やし焼きいも
16	金	ミレーフライ	さくらクッキング おにぎりづくり	米飯 揚げ魚のあんかけ ちくわときゅうりの青のり和え とうがん汁 パナナ	にんじん蒸しパン 幼児牛乳
20	火	ハイハイ		超熟ロールパン ミートボールシチュー 豆腐のキッシュ お豆サラダ オレンジ	お彼岸 きな粉おはぎ
21	水	ビスケット		おにぎりの日	パフェ屋さん
22	木	せんべい	年長クッキング 貝だくさん豚汁	米飯 魚フライミックスソース お稲荷さんサラダ 貝だくさん豚汁 パナナ	ツナマヨトースト 野菜ジュース
24	土	せんべい		土曜保育給食	菓子
26	月	ミレーフライ	年中クッキング 五目うどん汁	米飯 ちくわ磯辺揚げ 卵の花炒り煮 五目うどん汁 オレンジ	フルーツポンチ
27	火	せんべい	たんぼぼクッキング パリパリピザ	米飯 さんまのからあげ 肉じゃが 人参ときゅうりのマリネ りんご	自家製みかんヨーグルト ビスコ
28	水	クラッカー	年少クッキング フルーチェ	かろ洋風寿司 鶏肉のねぎ焼き きゅうりの即席漬け わかめのすまし汁 もも缶	麩のラスク 幼児牛乳
29	木	ビスコ		白いロールパン ポークビーンズ ハニースパイシーチキン マカロニサラダ パナナ	ご当地おやつ スイートポテト 幼児牛乳
30	金	せんべい		お楽しみ弁当 さくら以上、空の弁当箱持参	9月生まれお誕生ケーキ 菓子 野菜ジュース

	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	616	20.3	19.9	179	2.2	197	0.36	0.29	28	4.1	2.4
目標量	575	23	17.2	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	107	88	116	69	92	96	116	81	156	89	126
3才未満児	573	16.7	17.7	197	2	168	0.3	0.26	24	3.7	2.2
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	124	90	127	92	87	89	120	93	133	100	138

* 新型コロナウイルス・感染症や都合により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

9月きゅうしょくイベント

21日(水) おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください。

30日(金) お楽しみ弁当

さくら以上、空の弁当箱を持参してください。

29日(木)

ご当地おやつ 茨城 スイートポテト

9日(金) お月見

午後のおやつは
うさぎまんじゅうです

21日(水) パフェ屋さん

カラフルなパフェが登場するよ!!

お菓子屋・詰め放題

すみれたんぼぼ6日 お菓子屋さん
さくら・年中 7日 詰め放題
年少・年長 8日 詰め放題

食に関するア
ンケートに協
力ありがとう
ございました。