

しょくじだより 9月



五和保育園

まだまだ日中は暑い日が続きます。夏の疲れが出る頃かと思しますので、体調を崩さないように、気をつけましょう。冷たいものを食べるが多かった夏。温かいごはんのみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされますね。



きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通しているのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。



食ベゴよみ

秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物ですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。



おまつり週間 7/28~8/1 いろいろなお店をやりました どのお店も大好評でした



給食さんと一緒にクッキング
年長さん バーベキュー
給食の野菜は、苦手な子ども達も、みんなでバーベキューなら、ピーマンもなすも食べていました。
「やっぱ塩が美味しいね」
もりもり食べました。



の印の日はめんの日です、幼児はフォークを持参してください

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
01	月	ミレーフライ		米飯 クリスピーチキン きゃべつのごま和え 切干大根のみそ汁 鉄ゼリー	塩レモンクッキー 幼児牛乳
02	火	ビスコ		米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 わかめスープ チーズ	シリアルおこし ジョア
03	水	ハイハイ		さつまいもの炊き込みごはん 黒はんぺんフライ 甘夏みかん缶 ブロッコリーと人参のおかか和え しいたけと白菜のみそ汁	お菓子すくい
04	木	せんべい	たんぼクッキング 枝豆ごはん	米飯 ちくわ磯辺揚げ 栄養きんぴら 五目とん汁 ハナナ	チーズケーキ ぶどうジュース
05	金	クラッカー	年中クッキング ピザづくり	米飯ハンバーグ さつまいもとりんごのサラダ コンソメスープ オレンジ	ふわふわバナナケーキ 牛乳
08	月	ハイハイ		米飯 鶏の照り焼き ちりめん干切りの野菜のサワー みそ汁 オレンジ	ロッククッキー 幼児牛乳
09	火	ビスコ		カレーライス はるさめサラダ 枝豆 ハナナ	ごまドーナツ りんごジュース
10	水	ミレーフライ	年少クッキング ルーチェづくり クッキング ろポテト	みそ焼き肉丼 もやしの中華風和え物 えのきとチンゲン菜のすまし汁 チーズ	冷やし焼きいも
11	木	クラッカー	さくらクッキング りんごをさわってみよう	米飯 すこやかふりかけ 魚のピザ風焼き インディアンサラダ わかめのすまし汁 りんご	やわらかプリン
12	金	せんべい		野菜たっぷり塩ラーメン スイートポテトサラダ 枝豆 ピーチゼリー	黒糖蒸しパン アシドミルク65
16	火	せんべい	すみれクッキング きゅうりを触ってみよう	米飯 鶏のからあげ きゅうりの即席漬け コンスープ パイン缶	ツナマヨトースト 野菜ジュース
17	水	ハイハイ		お楽しみ弁当 さくらから空の弁当箱持参	9月お誕生ケーキ 菓子 野菜ジュース
18	木	ミレーフライ		似顔絵ランチ 千草和え けんちん汁 ココアプラス	マカロニかりんとう ぶどうジュース
19	金	ハイハイ		米飯 肉じゃが たくあんのおかか和え チキンナゲット 鉄ゼリー	ビスケット 幼児牛乳
22	月	ビスコ		おにぎりの日	お米リング (幼児) ジョア たまごボーロ (乳児) ジョア
24	水	ボーロ		おにぎり屋さん フライドポテトの塩昆布和え シュウマイ ミニゼリー	カリポテミニ 幼児牛乳
25	木	せんべい		米飯、さんまのからあげ ポトフカレー風味 納豆サラダ りんご	お彼岸 きな粉おはぎ
26	金	せんべい		米飯 ミートボールのトマト煮 えびフライ マカロニサラダ オレンジ	自家製ももヨーグルト
29	月	ミレーフライ		米飯 鶏肉のマーマレード焼き りんご いんげんとハムのおかか和え 春雨スープ	プリンケーキ 牛乳
30	火	ハイハイ		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 オレンジ	抹茶ごまクッキー アシドミルク110

*土曜保育利用の場合、昼食があります

*感染症や園の都合により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

	I補給 - kcal	卵白 g	脂質 g	加ゆM mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	615	21.5	21.6	157	2.3	175	0.35	0.25	21	5.2	2.5
目標量	574	23	17.2	259	2.5	213	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	107	93	126	61	92	82	113	69	95	144	156
3才未満児	576	18.2	19	177	2.1	147	0.3	0.23	18	4.5	2.2
目標量	462	18.5	13.9	212	2.3	187	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	125	98	137	83	91	79	120	85	90	141	147

9月きゅうしょくイベント

22日(月)おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください。
お子さんの食べられる量、食べやすい形の工夫また、まだ暑い日、気温が上がりますので、腐らない工夫もお願いします。



17日(水) お楽しみ弁当

保育園で作ったご飯やおかずを自分で詰めます。
さくら以上、空の弁当箱を持参してください。

3日(水) お菓子すくい

18日(木) 似顔絵ランチ

24日(水) おにぎり屋さん

5種類のおにぎりから好きな

17日(水) 9月お誕生ケーキ *幼児のみ

給食室工事のお知らせ

9/19~9/24まで給食機材入れ替え工事のため

ご迷惑をお掛けします。よろしくお祈りします。