

2022年度

9月予定献立表

ひまわり第1保育園

天候・都合により、献立・材料を変更する場合があります。
★印は新メニュー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
おしらせ 9/9(金)お月見会 ばら・いちよう組がお月見団子を作ります。今年十五夜は、10日(土)です。家族そろって、秋のきれいな夜空に浮かぶ満月を眺めてみるのもいいですね。 9/21(水)お弁当の日 全クラス、お弁当の準備をお願いします。まだまだ暑さが予想されます。必ず保冷剤を入れてください。			1 ごはん 蒸し鶏 ピーマンソテー ワカメスープ	2 梅じゃこごはん 焼き魚 かぼちゃそぼろ煮 モロヘイヤスープ	3 鶏そぼろごはん 味噌汁
5 ごはん 豚肉とじゃが芋の酢味噌炒め なす揚げ浸し すまし汁	6 ごはん 魚の塩麴焼き 梅ぶしきゅうり ちゃんぽん風スープ	7 ごはん 真珠蒸し あらめ炒め煮 味噌汁	8 ごはん 手作りがんも そうめん瓜中華サラダ すまし汁	9 お月見会 ごはん 魚味噌焼き とうがん煮物 オクラのごま和え 味噌汁	10 豚ごぼうごはん 味噌汁
★おから入ごはんお焼き お茶・野菜	ミルクくずもち お茶・いりこ	そうめん汁 お茶	夕焼けおにぎり お茶・昆布	お月見団子 お茶・果物	ロールパン お茶・いりこ
12 きつねうどん さくさくナス 高野豆腐煮物	13 ごはん ポークビーンズ もやしごま和え そうめん瓜中華スープ	14 ごはん 煮魚 きゅうり中華和え 味噌汁	15 ごはん 豚肉と春雨の炒め物 なす煮物 ごぼう汁	16 ごはん 厚揚げステーキ かぼちゃサラダ 味噌汁	17 焼きそば 味噌汁
焼のりおにぎり お茶・野菜	ぜんざい お茶・昆布	かぼちゃおやき お茶・いりこ	じゃが芋パン 牛乳・果物	彼岸献立 おはぎ・お茶・するめ	じゃが芋グリル焼き お茶・昆布
19 敬老の日 	20 ごはん 手羽元さっぱり煮 干し大根煮物 野菜塩スープ	21 弁当の日 	22 ごはん 魚のにんにく風味焼き あらめの中華サラダ 味噌汁	23 秋分の日 	24 豚丼 味噌汁
	黒ごま団子 お茶・いりこ	大豆いりこ・お茶	梅キュウ海苔巻き お茶・昆布		小丸パン お茶・するめ
26 ごはん 肉じゃが きゅうりごま和え じゃこスープ	27 ごはん 焼きさば丸太焼き パンサンスー 味噌汁	28 ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル 春雨スープ	29 米粉カレー 黒豆五目煮 切干ハリハリ	30 ごはん 魚の照り焼き キンピラごぼう すまし汁	
青のりおにぎり お茶・野菜	じゃが芋グリル焼き 牛乳・いりこ	味噌スコーン 牛乳・昆布	五平餅 お茶・するめ	コッペパン 牛乳・いりこ	

～保育園で大切にしていること～ 「和食中心の献立」

乳幼児期の食事は、一生のうちで身体の土台を作る大事な時期です。「食べることは生きること」として保育の中でも大切にしています。

保育園の給食は、ご飯食を基本とした1汁2菜の和食を中心とした献立です。旬の食材を使うことで薄味でもおいしく食べることができます。『ま(豆)ご(ごま)わ(海藻)や(野菜)さ(魚)し(きのこ)い(芋)』の食材を取り入れるとバランスのよい献立になります。また、和食を作るうえで大事な『だし汁』は、いりこ(飛魚・いわし)、昆布、鰹節など天然のものを使い、おいしいだし汁で煮物や汁ものを作っています。この出し汁を使って作る野菜の煮物は、子どもたちも大好きです。

また和食は、冷めてもおいしく食べることができ、しっかり噛んで食べるメニューも多く咀嚼力の発達にもよく、焼き物、煮物、和え物(酢の物、お浸し)など、保育園でも昔ながらの食事を大事にしています。

今月の人気の和食献立 【かぼちゃのそぼろ煮】

《材料》 かぼちゃ1/4玉 合挽ミンチ100g 水溶き片栗粉
☆醤油大さじ1 みりん大さじ1 砂糖大さじ1 酒大さじ1 水200cc

《作り方》

- かぼちゃはお好みの大きさに切る。
- 鍋に☆印の調味料と水を入れて、合挽ミンチを入れ混ぜあわせる。ミンチと水分が混ざったら、火にかける。
- ミンチに火が通ったら、一旦火を消して、その中にかぼちゃを皮を下に並べ、落とし蓋をして再度火をつけて煮る。
- かぼちゃに火が通ったら、器にかぼちゃを取り出し、鍋のなかのそぼろに水溶き片栗粉でとろみをつける。とろみがいたら、かぼちゃの上にかけて出来上がり。



子どものつぶやきコーナー(ばら組)

ピーマンの肉詰めの日のことです。いつものように子どもたちが給食室にやってきました。

子どもA:「今日のごはんは何ですか？」

給食室:「ピーマンの肉詰めだよ」というと

子どもA:「ピーマンお肉？」

子どもB:「ピーマンハンバーグ？」

たしかに！ピーマンにハンバーグの具を詰めています。子どもの発想はおもしろいですね。

ピーマンが苦手な子も、ピーマンの肉詰めは食べることができました(笑)。