

# 2021年9月 田口保育園 給食だより

※アレルギー疾患のお子様には除去食を用意しています  
 ※食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります

月 火 水 木 金 土 日

30	31	1 雑穀ごはん 芋煮汁(さつまいも) 揚げ餃子 牛乳 ㊟ツナチーズトースト(乳)	2 雑穀ごはん 栄養揚げ(卵) 胡瓜とワカメの酢の物 豆腐の味噌汁 牛乳 ㊟ぶどう寒天	3 雑穀ごはん きのこの和風スパゲッティ(卵) 枝豆 かき卵汁(卵) 牛乳 ㊟ちんすこう	4 雑穀ごはん 肉団子入り中華スープ キャベツのゆかり和え ビーフ(卵)(乳)	5
6 雑穀ごはん ボークビーンズ(卵) 茄子の揚げ煮浸し コンソメスープ(卵)(乳) 牛乳 ハナチ	7 雑穀ごはん 煮魚 南瓜とさつまいものサラダ(卵)(さつまいも) もずくとうす揚げの味噌汁 牛乳 ㊟昆布おにぎり	8 雑穀ごはん さつまいも鶏(鶏)(卵) ごぼうの利休揚げ 牛乳 チーズ(乳)ビスコ(乳)	9 雑穀ごはん 肉じゃが 竹輪ともやしのナムル(卵) 麩の味噌汁 牛乳 アイスクリーム(卵)(乳)	10 雑穀ごはん 鶏南蛮(鶏) レタス トマト コーンスープ 牛乳 ㊟人参ジャムパン(乳)	11 雑穀ごはん 麻婆豆腐 和風サラダ 汁ビーフン ヨーグルトマッシュマロ(卵)(乳)	12
13 雑穀ごはん 豚汁 枝豆 バナナ 牛乳 プリン(卵)(乳)	14 雑穀ごはん 魚のトマトソース煮 シャキシャキサラダ にら入りかき卵汁(卵) 牛乳 ㊟ホップコーン	15 雑穀ごはん 南瓜と厚揚げの煮物(鶏) カニサラダ(卵) 大根としめじの味噌汁 牛乳 ㊟パイナップル	16 雑穀ごはん 沢煮椀 蒟蒻のかか煮 牛乳 ㊟フライドポテト	17 雑穀ごはん チキンカレー(鶏)(乳) チーズ(乳) ドレッシングサラダ 牛乳 梨	18 雑穀ごはん 茄子の田楽 ゆで卵(卵) うす揚げとワカメのすまし汁 ふんわりコーン(卵)(乳)	19
20 敬老の日	21 <愛情弁当の日> お弁当に ご飯とおかずを入れて 持ってきてください 牛乳 ㊟豆腐入りみたらし団子	22 雑穀ごはん 魚の照り焼き 小松菜の白和え 麩のすまし汁 牛乳 ㊟ゼニキ(卵)(乳)	23 秋分の日	24 雑穀ごはん 親子うどん(鶏)(卵) ポテトのチーズ焼き(乳) 牛乳 ㊟おぼろ	25 雑穀ごはん 高野豆腐の肉豆腐 南瓜と玉葱の味噌汁 牛乳 ㊟おぼろ	26
27 雑穀ごはん 牛丼(牛) ワカメのすまし汁 オレンジ 牛乳 アイスクリーム(卵)(乳)	28 ロールパン(卵)(乳) ナポリタンスパゲッティ(卵) レタス オニオンスープ(卵)(乳) 牛乳 納豆のかき揚げ(卵)	29 雑穀ごはん 豆腐ハンバーグきのこソースかけ(卵) こぶき芋 もずくの味噌汁 牛乳 フルーヨーグルト(乳)	30 雑穀ごはん 鮭のフライタルタルソースかけ(卵) グリーンリフ ミネストローネスープ(卵)(乳) 牛乳 りんご	1	2	3

今月のメニューより「ひきわり納豆の包み揚げ」を紹介します  
 <材料(大人2人+子ども1人分)>  
 ひきわり納豆2パック、ねぎ5cm、生しいたけ1個、餃子の皮20枚、パセリ少々  
 揚げ油 適量  
 <作り方>  
 ①ねぎ、生しいたけをみじん切りにする。  
 ②納豆と①を混ぜ、添付の納豆のたれも加えてよく混ぜ合わせる。  
 ③餃子の皮で②を包む。  
 ④180度の油で③をカラッとなるまで揚げたら皿に盛り、パセリを添える

**心と体を育てる“食育”をしよう!!**

子どもが台所で手伝ってやってみたいこと  
 ・野菜を切る ・卵を割る ・ケーキを焼く ・天ぷらを揚げる ・お米をとく

食育そのものの食事作りへの参加は、  
 大人が「食事作りや後片付けを手早く済ませたい!」と思うほど子どもを台所から遠ざけがちです。  
 家族(大人)の心のゆとりが、どうやら『キッズ・イン・キッチン』のカギを握っています!