2022年9月　田口保育園　給食だより

㋢は手作りおやつを表しています

※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
29	30	31	1 雑穀ごはん 南瓜チーズ入りコロッケ（乳） グリンリーフ　トマト 豆腐の味噌汁 牛乳　㋢ひじき入りココアマフィン	2 雑穀ごはん 魚の葱味噌焼き 春雨の酢の物（卵） わかめのすまし汁 牛乳　㋢きな粉ラスク（乳）	3 雑穀ごはん 南瓜と茄子の煮物（鶏） ピーマンと天ぷらの甘辛炒め（卵） 麸の味噌汁 スティックポテトのり塩（卵）（乳）	4
5 雑穀ごはん バーベキューチキン（鶏） 千切りキャベツ にら入りかき卵汁（卵） 牛乳　㋢フライドポテト	6 雑穀ごはん 煮魚 大豆サラダ（卵） もずくと小松菜のすまし汁 牛乳　㋢ソーセージロール	7 雑穀ごはん チーズかけミートソーススパゲッティ（乳） 枝豆 コンソメスープ（卵）（乳） 牛乳　バナナ	8 うさぎごはん 肉団子のあんかけ 野菜の胡麻和え 麸のすまし汁 牛乳　㋢さつま芋団子（さつま芋）	9 **＜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　アイスクリーム（卵）（乳）	10 雑穀ごはん 麻婆豆腐 和風サラダ 中華スープ しまじろうビスケット（卵）（乳）	11
12 雑穀ごはん 鶏肉と大豆のさっぱり煮（鶏） 汁ビーフン パイナップル 牛乳　いりこ　チーズ（乳）	13 ふりかけごはん 栄養揚げ（卵） 胡瓜のオイル漬け 茄子入りにゅう麺 牛乳　㋢ぶどう寒天	14 雑穀ごはん 豚肉のノルウェー風 グリンリーフ　オレンジ オニオンスープ（卵）（乳） 牛乳　㋢豆腐入りみたらし団子	15 白ごはん さつま鶏飯（卵） ごぼうサラダ（卵） 高野豆腐の煮物 牛乳　ヨーグルト（乳）	16 雑穀ごはん 肉じゃが おかかトマト なめこの味噌汁 牛乳　梨	17 雑穀ごはん 豚肉とキャベツのオイスター炒め 寒天サラダ（卵） ワカメスープ ハッピーターン（卵）（乳）	18
19 敬老の日	20 雑穀ごはん カレーうどん（鶏）（乳） ポパイサラダ（卵） 牛乳　㋢南瓜プリン（卵）（乳）	21 雑穀ごはん 魚の照り焼き 小松菜の白和え きのこのすまし汁 牛乳　枝豆	22 雑穀ごはん ハッシュドビーフ（牛）（鶏）（乳） ミックスサラダ 牛乳　㋢アイスクリーム（卵）（乳）	23 秋分の日	24 雑穀ごはん カニサラダ（卵） ひじきとうす揚げの煮物 豚汁 ちょぼちょぼ（卵）（乳）	25
26 食パン（乳） ポトフ（卵） オレンジ 牛乳　㋢おはぎ	27 雑穀ごはん 五目豆（鶏） 出汁巻き卵（卵） もずくの味噌汁 牛乳　㋢アップルパイ	28 雑穀ごはん タンドリーチキン（鶏）（卵） レタス コンソメスープ（卵）（乳） 牛乳　肉まん	29 雑穀ごはん 魚の南蛮漬け 納豆の中華和え（卵） かき卵汁（卵） 牛乳　㋢フルーツヨーグルト（乳）	30 雑穀ごはん 豆腐ハンバーグきのこソースかけ(卵) 粉ふき芋 コーンクリームスープ 牛乳　ケーキ（卵）（乳）	1	2

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　・お米をとぐ

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！