

2023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
 ◎は手作りおやつを表しています

月	火	水	木	金	土	日
				1 すすかステラ さつま鶏飯(鶏)(卵) キャベツのゆかり和え オレンジ 牛乳 ◎サモサ	2 揚げせんべい 雑穀ごはん 焼きビーフン(卵)(乳) 切り昆布の煮物 豆腐のすまし汁 キャラメルコーン(卵)(乳)	3
4 ビスケット 雑穀ごはん だご汁 枝豆 バナナ 牛乳 ◎きな粉揚げパン(卵)(乳)	5 せんべい 雑穀ごはん ソーセージのかき揚げ グリーンリーフ トマト 茄子の味噌汁 牛乳 チーズ(乳)ビスコ(乳)	6 黒棒 いなり寿司 親子うどん(卵) 一口ゼリー(卵)(乳) 牛乳 ◎マドレーヌ(卵)(乳)	7 ウエハース 雑穀ごはん 魚の葱味噌焼き 野菜の胡麻和え もずくのすまし汁 牛乳 ◎フルーツヨーグルト(乳)	8 すすかステラ 雑穀ごはん 五目豆(鶏) 小松菜の煮浸し 汁ビーフン 牛乳 ◎麩のシュガーラスク(乳)	9 揚げせんべい 雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き チーズ(乳) かき卵汁(卵) フライドポテト(卵)(乳)	10
11 ビスケット 雑穀ごはん ポークチャップ 蒟蒻のかか煮 コンソメスープ(卵)(乳) 牛乳 バナナ	12 せんべい 雑穀ごはん すき焼き風煮(牛) 蓮根サラダ(卵) 麩のすまし汁 牛乳 ◎ひじき入りココアマフィン	13 黒棒 雑穀ごはん 栄養揚げ(卵) キャベツの昆布和え なめこの味噌汁 牛乳 ブドウゼリー(卵)(乳)	14 ウエハース 雑穀ごはん 鶏肉と大豆のさっぱり煮(鶏) 胡瓜のオイル漬け わかめと竹輪のすまし汁(卵) 牛乳 ◎ジャコトースト(卵)(乳)	15 すすかステラ 雑穀ごはん 酢豚 もやしのナムル もずくスープ 牛乳 ◎プリン(卵)(乳)	16 揚げせんべい 雑穀ごはん 麻婆豆腐 しらすと胡瓜の酢の物 ポテト丸うすしお味(卵)(乳)	17
18 敬老の日	19 せんべい 雑穀ごはん 肉じゃが おかかトマト めかぶの味噌汁 牛乳 アイスcream(卵)(乳)	20 黒棒 雑穀ごはん 魚のレモン焼き マカロニサラダ(卵)(乳) ワカメスープ 牛乳 ◎フライドポテト	21 ウエハース 雑穀ごはん 豚肉と茄子の味噌炒め わかめと竹輪の酢の物(卵) にら入りかき卵汁(卵) 牛乳 梨	22 すすかステラ 食パン(卵)(乳) タンダーチキン(鶏)(卵)レタス トマト オニオンスープ(卵)(乳) オレンジ 牛乳 ◎おぼぎ	23 秋分の日	24
25 ビスケット 雑穀ごはん ミートローフ(卵) グリーンリーフ トマト コーンスープ 牛乳 ケーキ(卵)(乳)	26 せんべい 雑穀ごはん チーズ入りミートソースパグティ(乳) ブロッコリーの胡麻和え コンソメスープ(卵)(乳) 牛乳 枝豆	27 黒棒 雑穀ごはん 煮魚 竹輪ともやしのナムル(卵) 厚揚げと切干大根の味噌汁 牛乳 肉まん	28 ウエハース うきぎごはん ポークカレー(乳) ゆで卵(卵) ドレッシングサラダ 牛乳 ◎さつま団子	29 すすかステラ <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 ヨーグルト(乳)	30 揚げせんべい 雑穀ごはん 大根とひじきのひき肉煮 キャベツと蒲鉾の酢の物(卵) 春雨スープ えいじビスケット(卵)(乳)	

朝ごはんにもお勧め！保育園で人気のおやつレシピ
 「豆乳フレンチトースト」
 <材料>食パン(8枚切り)3枚 卵2個 調整豆乳200ml 砂糖大さじ2杯
 バター20g 粉糖 適量
 「作り方」①ボウルに卵を割り入れて泡立て器で溶きほぐします。
 調整豆乳と砂糖も加えてその都度よく混ぜ合わせます。
 ②食パンを4カットして①の中に入れて10分ほど浸します。
 ③フライパンにバターを入れ中火で熱し溶かします。②を入れ両面にこんがり
 焼き色がついたら火からおろします。
 ④お好みで粉糖をかけて出来上がりです。

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！