

田口保育園 給食だより

㊦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

1	⑦青菜おにぎり	2	源氏パイ	3	オレンジ	4	満月ボン	5	クラッカー	6	黒棒	7	
雑穀ごはん おかかマヨチキン（鶏）（卵） グリーンリーフ オニオンスープ（鶏） 牛乳 ⑤きな粉バナナ		雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ じゃが芋の味噌汁 牛乳 プリン（卵）		雑穀ごはん 煮魚 ひじきの白和え 麩のすまし汁 牛乳 ⑤ホットケーキ		雑穀ごはん ナポリタンスパゲッティ（卵） イエロースープ（鶏） パイナップル アイズグリーンム（卵）		雑穀ごはん 魚のふわふわ焼き 野菜のゆかり和え 豆腐とわかめのすまし汁 牛乳 ⑤セザミドースト		雑穀ごはん 鶏肉入り中華スープ（鶏） ピーマンとソーセージの甘辛炒め アンパンマンふんわりコーン（卵）			
8	星たべよ	9	チーズ	10	⑨ゆかりおにぎり	11	⑨大豆きな粉	12	リッツ	13	ハーベスト	14	
雑穀ごはん 豚肉と茄子の味噌炒め 枝豆 かき卵汁（卵） 牛乳 ⑤ポップコーン		雑穀ごはん シュンユイ レタス 汁ビーフン 牛乳 ⑤さつま芋入りぜんざい		雑穀ごはん 南瓜と厚揚げの煮物（鶏） おかかトマト なめこの味噌汁 牛乳 青りんごゼリー		雑穀ごはん 魚のピザチーズ焼き グリーンリーフ コンソメスープ（鶏） 牛乳 ギンビスアスパラガス		雑穀ごはん 鶏肉ときのこのオイスターカレー炒め（鶏） ゆで卵（卵） ワカメスープ ⑤バナナヨーグルト		雑穀ごはん 豚バラの野菜蒸し 呉汁 あみじゃが（卵）			
15	敬老の日	16	プリン	17	⑨おかかおにぎり	18	源氏パイ	19	青りんごゼリー	20	ミニドーナツ	21	
		雑穀ごはん 牛丼 胡瓜のオイル漬け 厚揚げと小松菜のすまし汁 牛乳 ⑤納豆のかき揚げ		雑穀ごはん 八宝菜 枝豆 にら入りかき卵汁（卵） ヨーグルト		雑穀ごはん チキンカレー（鶏） チーズ 野菜サラダ 牛乳 梨		雑穀ごはん 魚の西京焼き スパゲッティサラダ もずくのすまし汁 牛乳 肉まん（鶏）		雑穀ごはん 鶏肉の照り焼き（鶏） レタス 南瓜の味噌汁 ベジタブル（卵）			
22	⑨昆布おにぎり	23	秋分の日	24	クラッカー	25	ヨーグルト	26	揚げせん	27	黒棒	28	
雑穀ごはん 鶏肉とじゃが芋のさっぱり煮（鶏） 厚揚げの胡麻だれ きのこのすまし汁 牛乳 ⑤ぶどう寒天				雑穀ごはん カラフルミートローフ ドレッシングサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 ケーキ（卵）		雑穀ごはん 魚の焼き漬け ポテトサラダ（卵） 豆腐の味噌汁 牛乳 ⑤おぼろ		雑穀ごはん 白ごま担々うどん 胡瓜の昆布和え バナナ 牛乳 ⑤焼き芋		<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 ギョーザメルゴーン（卵）			
29	⑤きな粉バナナ	30	⑤豆乳蒸しパン	1		2		3		4		5	
雑穀ごはん 牛肉の香りサラダ さつま芋ときのこの豆乳スープ 牛乳 ⑤じゃこチーズトースト（卵）		雑穀ごはん 魚の竜田揚げ 春雨の酢の物 もずくとうす揚げのすまし汁 ⑤ガルピズボンチ											

今月のメニューよりみんな大好きな「きな粉バナナ」を紹介します

＜材料（子ども2人分）＞

バナナ2本、きな粉大さじ2杯、上白糖大さじ2杯

＜作り方＞

- ①バナナを1 cm幅の輪切りに切ります。
- ②きな粉と上白糖を合わせる。
- ③①と②を合わせて出来上がりです。

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！