



の献立表

★今月の食育目標★
正しい姿勢で食べよう！



令和2年度 名東保育園

	月 14・28	火 1・15・29	水 2・16・30	木 3・17	金 4・18	土 5・19
給食	カレーライス 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ さつまいも しめじ トマト缶 セロリ 米粉のカレールー 	ごはん (1・15日) 魚の塩焼き ひじきの煮物 ひじき 人参 油揚げ 大豆 枝豆 人参の甘煮 みそ汁 玉ねぎ 油揚げ 豆腐 ねぎ ウィナーピラフ (29日) ウィナー 人参 玉ねぎ しめじ コーン 枝豆 鶏ガラスープ トマトサラダ トマト 人参 枝豆 玉ねぎ パセリ 野菜スープ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 鶏肉 塩こうじ おくらのゴマ和え おくら パプリカ 白ゴマ フチトマト 清汁 玉ねぎ 豆腐 舞茸 みつば	ごはん 白身魚の中華あんかけ 魚 片栗粉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 干し椎茸 粉ふき芋 じゃがいも 青のり 枝豆 冬瓜の中華スープ 玉ねぎ 冬瓜 干し椎茸 人参 ニラ 鶏ガラスープ ゴマ油	ごはん 唐揚げ 鶏肉 しょうが 片栗粉 さつまいもサラダ さつまいも 人参 きゅうり 玉ねぎ マヨドレ フチトマト ココロスープ セロリ 玉ねぎ じゃがいも 人参 ウィナー (18日のみ) スティックきゅうり 目峰	中華飯 豚肩 玉ねぎ 人参 エリンギ 白菜 わかめスープ わかめ 玉ねぎ ねぎ 果物 
	コールスローサラダ キャベツ 人参 コーン缶 玉ねぎ マヨドレ	オレンジゼリー オレンジジュース みかん缶 アガー 上白糖 せんべい 牛乳	さつまいものカレット さつまいも 粗糖 豆乳バター 目峰 牛乳	<めがね きのこ かつ組> プレーンヨーグルト せんべい 牛乳 <かに組~幼児> りんごゼリー せんべい 牛乳	わらびもち わらび粉 黒糖 きな粉 梨 牛乳	補食 牛乳
おやつ	五平餅 米 みそ ゴマ 砂糖 人参スティック 牛乳	まぜごはん 人参 油揚げ シーチキン缶 えのき瓶 舞茸 わかめのゴマ和え 生わかめ 人参 きゅうり コーン缶 白ゴマ みそ汁 油揚げ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ	ごはん タンドリーチキン 鶏肉 カレー粉 豆乳ヨーグルト ケチャップ シルバーサラダ 春雨 きゅうり パプリカ (赤・黄) マヨドレ スティックきゅうり 野菜スープ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン	ごはん 魚の竜田揚げ 魚 しょうが 片栗粉 きんぴらごぼう 人参 ごぼう つきこん いんげん フロッキー みそ汁 玉ねぎ 油揚げ 冬瓜 ねぎ	ごはん 鶏肉のこんぺい糖煮 鶏肉 塩昆布和え モロヘイヤ 人参 コーン缶 塩昆布 黒ゴマ フチトマト 清汁 豆腐 椎茸 玉ねぎ みつば	甘辛丼 豚肩 玉ねぎ しめじ 人参 ねぎ みそ汁 豆腐 玉ねぎ 油揚げ ねぎ 果物 
おやつ	のり塩ポテト じゃがいも 青のり 目峰 牛乳	きなこ団子 <乳児> 米 きな粉 砂糖 甘辛団子<らっこ組 幼児> 上新粉 白玉粉 メロン 牛乳	キラキラゼリー 寒天 みかん缶 りんご メロン 上白糖 せんべい 牛乳	芋ようかん さつまいも 寒天 砂糖 梨 牛乳	米粉の黒糖いろいろ 黒糖 米粉 すいか 牛乳	補食 牛乳



☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆

9月の給食だより

☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆



令和2年度9.1名東保育園

今月の食育目標は『正しい姿勢で食べよう』です。

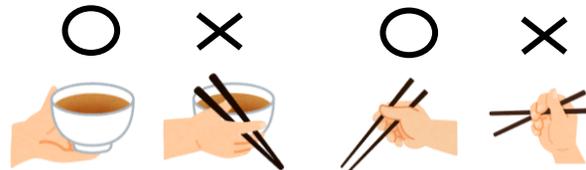
肘をついて食べたり、茶碗を持たずに食事をしていませんか？

姿勢が悪いと、食べ物の消化や吸収がうまくできません。また食事マナーの観点から見ても正しい姿勢で食べる事は大事なことです。家族で食事をしながら、姿勢や食器の持ち方、箸の使い方などお子さんと話すことも食育のひとつです。

<正しい姿勢のポイント>

- ①両足を床につけ、しっかり椅子に座る
- ②背筋をのばす
- ③ごはん茶碗を持って食べる
- ④食器やお箸を正しく持つ

<見直してみよう！食器、箸の持ち方>



9月1日は何の日？

9月1日は『関東大震災』が起きた日で、災害への認識を深め、備えをする『防災の日』です。

非常食には水、米、缶詰、飴などが挙げられますが、日常的に食べ慣れているお菓子なども入れておくと良いでしょう。災害時には環境の変化により気持ちが不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たせないことも。いつも食べているお菓子は、子どもだけでなく大人もホッと安心したり、ストレスを和らげてくれます。この機会に非常食の見直しもしてみましよう！

～アレンジも簡単 魚の竜田揚げ～

材料 魚 3～4切れ しょうが汁 少々
調味料 醤油 50cc 酒 100cc 片栗粉 少々

<作り方>

- ①しょうが汁、調味料を合わせる
- ②①に魚を漬け込む（30分程度）
- ③②に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げて完成

☆ちょっとアレンジメニュー☆

- ・片栗粉にゴマを加えると・・・魚のゴマ揚げに
- ・魚をかつおに変え、調味料にゴマ油を足し、パン粉で揚げれば・・・かつおカツに
- ・魚を鶏肉に変えてもOK！

～おやつで秋の味覚を先取り 芋ようかん～

材料 さつまいも 300g 砂糖 15g/30g
水 150cc 寒天 2g 塩 1g

<作り方>

- ①さつまいもの皮をむき、輪切りにして水にさらす
- ②さつまいもが柔らかくなるまで煮る（水から煮る）
- ③鍋に水、砂糖（15g）、寒天を入れて煮る
- ④蒸しあがったさつまいもと煮汁を鍋に入れ、砂糖（30g）塩を加えながらマッシャーでつぶす
- ⑤④に③の寒天汁を流し入れよく混ぜる
- ⑥バットを濡らし⑤を流し入れ、固めて完成！

9月の旬の食材

冬瓜 かぼちゃ 里芋 さつまいも おくら なす 千んげん菜 きのこと類 イワシ サバ
さんま あじ しらす 鮭 イカ 巨峰 梨（豊水） 柿（中旬から） 栗

