

給食だより ~9月号~

平成29年 8月31日
なの花保育園

朝、夕は少しずつ涼しくなってきましたが、日中は暑い日が続いています。夏の疲れが出る頃です。しっかり休養が取れるように、栄養たっぷりの給食とぐっすりお昼寝で体を休めてもらえたらと思います。

お手伝いありがとう



“とうもろこし”の皮むきを7月31日と8月18日にひまわり組さん、すみれ組さんにお手伝いしてもらいました。

皮むきの感想を聞くと、「簡単にむけたよ。」「ひげみたいなのがあったよ。」と教えてくれました。

お手伝いを通して給食やおやつができあがる過程を知ると食べ物の大切さを感じることが出来ると思います。

とうもろこしはおやつの時間にみんなでおいしく頂きました。お手伝いありがとう。

秋の味覚 栄養満点“きのこ”



秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。

きのこを食べることで、便通も良くなります。また、きのこはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

給食では、あんかけやスープの具として使用します。

秋は味覚の秋、食欲の秋といわれます。きのこに限らず秋の味覚を味わい、夏で疲れた体を回復させていければと思います。

夏祭り~給食室より~

先日はお忙しい中、夏祭りにお越しいただきありがとうございました。

給食室からは給食のメニューから「炊きおこわ」、夏祭りのために考案した給食室特製の「ほうれん草入りお好み焼き」と「バナナ入りクレープ」を販売させていただきました。

「おいしかったです。」と嬉しいお言葉もいただき作りがいを感しました。また子供たちがおうちの方と一緒に楽しんで頂いている様子が伺え、私たちも励みになりました。

今後、普段の給食でもいろいろなアイデアをとりいれながらおいしい給食を作っていけるようにがんばりたいと思います。



<9月の献立より>

今月の旬食材 ・さつま芋 ・きのこ類 ・里芋
・鮭 ・ぶどう など

★今月はお弁当の日はありません。

★カミカミメニューの日は15日です。

★和食の日は13日です。

文責：小林 静香

献立表

2017年09月

日付	献立名	おやつ
01 金	ごはん ハンバーグ きゅうりの酢の物 野菜スープ りんご	(午前)牛乳 おさつでボン (午後)牛乳 ジャムサンド
02 土	ピラフ コンソメスープ オレンジ	(午前)牛乳 二色せんべい (午後)牛乳 おふラスク
04 月	ごはん レバーの甘酢和え グリーンサラダ 味噌汁 バナナ	(午前)牛乳 クラッカー (午後)牛乳 オレンジケーキ
05 火	ごはん 鮭のムニエル 金時豆煮 コーンスープ オレンジ	(午前)牛乳 二色せんべい (午後)牛乳 シュガートースト
06 水	ハヤシライス 高野豆腐の煮物 ごま和え バナナ	(午前)牛乳 ビスケット (午後)牛乳 マカロニ黄粉
07 木	玄米 魚のきのこあんかけ おかか和え すまし汁 オレンジ	(午前)牛乳 おさつでボン (午後)牛乳 いちご蒸しパン
08 金	ごはん 竜田揚げ 小松菜の酢の物 味噌汁 バナナ	(午前)牛乳 ブルー (午後)牛乳 おいもごはん
09 土	ミートスパゲティ 豆腐スープ オレンジ	(午前)牛乳 ビスケット (午後)牛乳 バナナマフィン
11 月	ごはん 魚の変わり漬け 納豆和え 大根スープ りんご	(午前)牛乳 ビスケット (午後)牛乳 ミルクくずもち
12 火	ごはん 松風焼き なます 春雨スープ オレンジ	(午前)牛乳 干しぶどう (午後)牛乳 ココアトースト
13 水	ごはん 魚の塩焼き ゆかり和え けんちん汁 りんご	(午前)牛乳 二色せんべい (午後)牛乳 黄粉団子
14 木	中華丼 大豆と刻み昆布の煮物 すまし汁 バナナ	(午前)牛乳 おさつでボン (午後)牛乳 キャロットケーキ
15 金	玄米 鶏肉のカレー粉焼き ごぼうさっぱりサラダ 味噌汁 りんご	(午前)牛乳 クラッカー (午後)牛乳 ふかし芋
16 土	チャーハン 豆腐スープ バナナ	(午前)牛乳 ビスケット (午後)牛乳 ジャムサンド

なの花保育園

日付	献立名	おやつ
19 火	ごはん 魚の照り焼き 甘酢和え 中華スープ バナナ	(午前)牛乳 二色せんべい (午後)牛乳 おふラスク
20 水	玄米 鶏肉の香味焼き コーンサラダ りんご 味噌汁	(午前)牛乳 ビスケット (午後)牛乳 ぶどうゼリー
21 木	米粉ロール ポークビーンズ さつまいもの甘煮 さっぱり和え バナナ 牛乳	(午前)牛乳 干しぶどう (午後)お茶 ゆかりごはん
22 金	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 人参ごまサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ	(午前)牛乳 ビスケット (午後)牛乳 ツナ入りチヂミ
25 月	玄米 中華煮 おひたし 大根の味噌汁 りんご	(午前)牛乳 クラッカー (午後)牛乳 黒糖蒸しパン
26 火	ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根と人参の煮物 きのこスープ オレンジ	(午前)牛乳 おさつでボン (午後)牛乳 マカロニ黄粉
27 水	ごはん 蒸し魚のボン酢かけ 和え物 なめこ汁 バナナ	(午前)牛乳 ブルー (午後)牛乳 パンキンパン
28 木	きのこカレー れんこんの煮物 キャベツサラダ ぶどう	(午前)牛乳 ビスケット (午後)牛乳 ココアケーキ チーズ
29 金	ごはん 鶏肉のミネソーズ焼き 塩昆布和え 味噌汁 オレンジ	(午前)牛乳 二色せんべい (午後)牛乳 ベリーサンド
30 土	ゆかりごはん 豚汁 りんご	(午前)牛乳 ビスケット (午後)牛乳 黒ごま黄粉ラスク

保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
乳児クラスは午前のおやつがあります。

いただきます!

