

9月ぱくぱくだより あおばこども園

2024(令和6)年給食だより



残暑が厳しく、日中はまだまだ秋とはいえないような気候ですね。それでも日が少しずつ短くなり朝晩は過ごしやすい日が増えてきました。

気温の変化のある時期なので、体調を崩さないように気を付けて、元気に過ごしましょう。



一緒に食事を楽しもう!!



身近な人と関わりながら楽しく食事をする事で、コミュニケーションが生まれます。

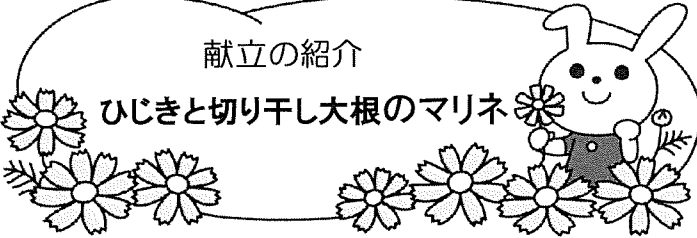
「何が食べたいかな?」という会話から、一緒に買い出しに行ったり、簡単なことでいいので、お手伝いをしてもらって、一緒に作ることで、子どもたちは『自分にもできた』という喜びを感じることが出来ます。そしてそれは、『おいしいね』につながっていきます。



9月22日は秋分の日です。秋分の日には、おはぎを食べる風習があることから、園では、おやつメニューに「おはぎ」を取り入れています。

献立の紹介

ひじきと切り干し大根のマリネ



材 料	分量(4人分)
ひじき	4 g
ツナ水煮	12 g
切干大根	8 g
人参	20 g
きゅうり	40 g
酢	12 g
砂糖	8 g
しょうゆ	8 g
すりごま(白)	4 g

❖ 作り方 ❖

- ① ひじきは水で戻し柔らかく茹で、切干大根も水で戻し茹でて、食べやすい長さに切る。
- ② ツナ水煮は汁気をきっておく。
- ③ きゅうりはせん切りにし、人参はせん切りにし茹でる。
- ④ ①～③を調味料とすりごまで和える。



日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
2	月	焼きポテト	二色そばろ丼、ごまきゅうり、パインアップル	ピザトースト
3	火	レモン寒	さばのソース煮、しらすと小松菜の和え物、かぼちゃの甘煮、オレンジ	カレーピラフ
4	水	麩のラスク	鶏肉の塩焼き、短冊サラダ、チーズポテト、バナナ	グレープゼリー
5	木	セサミトースト	きのこスパゲッティ、スティックきゅうり、オレンジ	マドレーヌ
6	金	小倉蒸しパン	魚のマヨネーズ焼き、中華風サラダ、人参の甘煮、バナナ	じゃがいももち
7	土	とんがりコーン	炒め豆腐、小松菜の浸し、オレンジ	
9	月	クラッカーとチーズ	なすと豚肉のみそ炒め、粉ふきいも、冷凍みかん	バナナケーキ
10	火	りんご寒	ムニエル、ごま酢和え、人参の甘煮、オレンジ	小松菜とチーズのクラッカー
11	水	クラッカー ジャムサンド	お好み焼き、塩もみきゅうり、バナナ	ヨーグルト和え
12	木	シュガートースト	高野豆腐の卵とじ、なすのしぎ焼き、オレンジ	ねぎマヨピザ
13	金	蒸しパン	若鶏のねぎソースかけ、かぼちゃのそばろ煮、バナナ	中華風おこわ
14	土	おととと	鶏肉と糸切昆布の煮物、キャベツの即席漬け、オレンジ	
17	火	オレンジ寒	魚の照り焼き、スパゲッティのカレーソテー、じゃがいもの煮付、バナナ	米粉のガトーショコラ
18	水	あられ麩	ハッシュドビーフ、大根ときゅうりの和風サラダ、オレンジ	ジャムサンド
19	木	ポップコーン	魚の酢豚風、きゅうりとなすの即席漬、バナナ	ソーセージボール
20	金	フルーツカナッペ	けんちん汁、納豆の磯和え、梨	おはぎ
21	土	おせんべい	豚肉のいなか煮、小松菜のごま和え、オレンジ	
24	火	ジャムパイ	魚の竜田揚げ、ひじきと切り干し大根のマリネ、バナナ	フレンチトースト
25	水	バナナの ヨーグルト和え	肉うどん、青のりポテト、オレンジ	コーンのケーキ
26	木	レモンラスク	牛レバーのごまみそ和え、コーンとチンゲン菜の炒め物、人参の甘煮、冷凍みかん	ミルクくずもち
27	金	マカロニの あべかわ風	焼魚、冷拌三糸、さつまいもの煮付、バナナ	パルミエ
28	土	クッキー	炒めビーフン、かえりのごまがらめ、オレンジ	
30	月	おせんべい	◆お楽しみ献立◆ハンバーグステーキきのこソースかけ、小松菜のごま和え、もずくスープ、オレンジ	食パンオムレット