

9月 給食献立表

2024年度
いぬかいこども園

日	曜日	昼 食	3時のおやつ
2	月	アルファ米 パン 大豆入りシシカバブー 南瓜サラダ ミルクスープ ヨーグルト	韓国おにぎり・麦茶
3	火	ごはん オムレツの茄子入りミートソース マカロニサラダ みそ汁 梨	石垣蒸しパン・ミルク
4	水	ごはん 鯖の味噌煮 三色納豆 すまし汁 オレンジ	フルーツヨーグルト・麦茶
5	木	うま塩レシピ ごはん 豚肉の塩こうじ焼き 切干大根サラダ 豆乳みそ汁 梨	かき氷・お菓子・麦茶
6	金	ごはん 味噌ちゃんこ 鶏レバー甘辛煮 3色ナムル 手作りふりかけ ゼリー	マカロニあべかわ・ミルク
7	土	ほうれん草としめじのパスタ ボイルウインナー コールスローサラダ コンソメスープ ゼリー	お菓子・牛乳
9	月	野菜たっぷり給食 ビビンバ丼 彩りサラダ 春雨スープ バナナ	大学芋・ミルク
10	火	ごはん うま塩豚汁 焼きししやも 小松菜とひじきのごまツナ和え 梨	フルーツ白玉・麦茶
11	水	ごはん 卵入りチャンプルー 五色きんぴら みそ汁 フルーチェ	海苔じやこトースト・カルピス
12	木	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ もやしの中華和え そうめん汁 りんご	お菓子・ココアミルク
13	金	ごはん 魚の塩こうじ焼き ほうれん草とひじきのサラダ 豚肉と大根のスープ 梨	キャロットカップケーキ・ミルク
14	土	ごはん 焼きビーフン にらとちくわの炒め物 すまし汁 ゼリー	お菓子・牛乳
16	月	敬老の日	
17	火	十五夜 ゆかりごはん(少) お月見うどん かりかりいりこ 里芋サラダ りんご	南瓜団子・ミルク
18	水	手作りパン ビーフシチュー ツナとキャベツのマリネ ミニトマト いちごヨーグルト	手作りふりかけのおにぎり・麦茶
19	木	ごはん ポークビーンズ もやしのナムル 中華スープ 梨	お菓子・ジュース
20	金	誕生日会(わかめおにぎり 鶏の照り焼きかぼす風味 かみかみ和え さつまいものレモン煮 きのこ汁 ぶどう)	
21	土	ごはん 親子煮 納豆和え みそ汁 ゼリー	お菓子・牛乳
23	月	振替休日	
24	火	チキンカレー グリーンサラダ ボイルウインナー ミニトマト ヨーグルト	フレンチトースト・ミルク
25	水	ごはん 巣ごもり卵 ピーマンの塩昆布和え すまし汁 バナナ	ぶどうゼリー・お菓子・麦茶
26	木	ごはん 魚の香り揚げ 卵サラダ コンソメスープ 梨	お菓子・ミルク
27	金	ごはん 納豆入り麻婆 かぼちゃの甘煮 もやしのスープ ブルーベリーヨーグルト	きな粉クッキー・ミルク
28	土	ごはん つくも煮 小松菜とちくわのごま和え みそ汁 ゼリー	お菓子・牛乳
30	月	ごはん 鶏肉の味噌焼き 大根ときゅうりの梅肉和え かき玉汁 りんご	豆乳バナナマフィン・ミルク



お月見を楽しむ

月見の由来...旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。2024年のお月見は9月17日です。園では以上児3時のおやつに南瓜団子を予定しています。



うま塩給食の日・野菜たっぷり給食

県では、健康寿命日本一の実現を目指し、「減塩マイナス3g」を目標の一つに掲げ、「旨み」を「上手く」使った「美味しい」減塩食の普及を目指す「うま塩プロジェクト」を推進しています。こども園では5日の献立に取り入れています。また、9日の野菜たっぷり給食では給食で野菜を100g以上使用しています。

8月1日(木)にすみれ組さんが園庭のピーマンを使用しておにぎりを作りました。野菜が苦手・ピーマンが嫌いという悩みがあるすみれ組さんに、使用するピーマンはさくら組さんが育てたものであることを伝え、炒める工程からスタートしました。鍋にごま油をなじませ、刻んだピーマンを入れると「いいにおい」という声が聞こえてきました。順番にへらで炒めると「おいしそう」という声も聞こえてきました。しょうゆと鰹節を加えてボウルに分け、ごはんを入れてしゃもじで順番に混ぜる工程ではお友達と協力する姿も見られました。ラップでおにぎりを作り、給食で試食すると「ピーマン食べれた!」とピックリしている子どもや「おいしい♪」とモリモリ食べる子、一口だけ頑張って食べる子などさまざまでした。

