9月　きゅうしょく　だより

足　近　保　育　園
令和５年８月30日

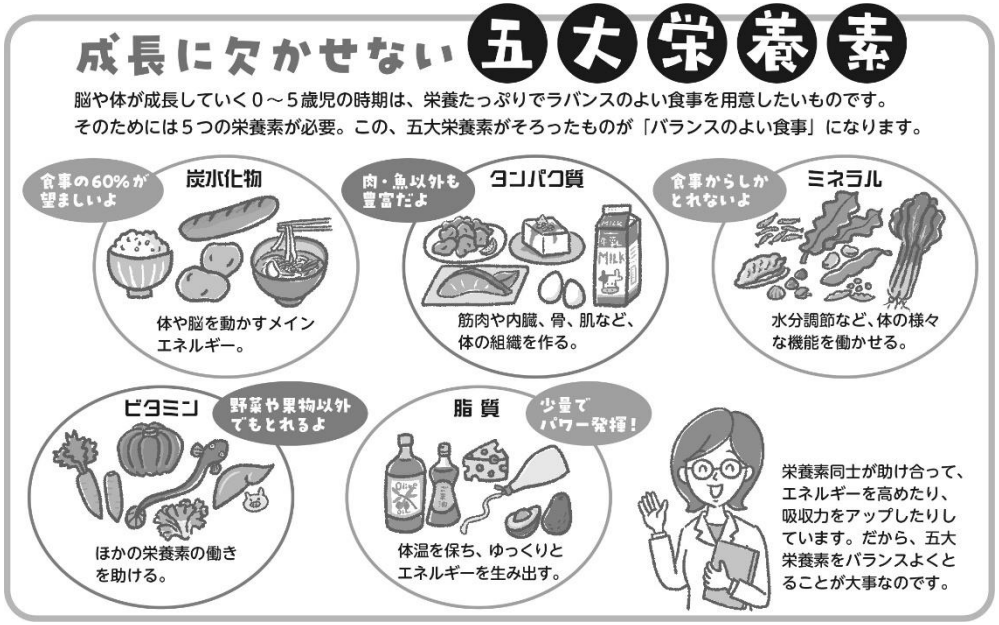
朝夕吹く風にも、少し涼しさが感じられるようになりました。季節の変わり目には、風邪を引きやすいので気をつけたいですね。

５月に植えたさつま芋も、ずいぶんと大きくなりました。今年はどのくらい大きなお芋が収穫できるか、今からとても楽しみです！

子どもたちが掘ったさつまいもで作った、鬼まんじゅうやスイートポテト、焼き芋やふかし芋は毎年好評です。今年も給食やおやつにたくさん使用しますので期待していて下さいね。

今年も大きな台風が発生し日本各地で大きな被害をもたらしました。保育園の畑も多少の影響を受けて被害はあったものの、毎日美味しい野菜が収穫できるのでありがたく幸せなことだと感じています。採れたての野菜を使って飽きないように和風、洋風、中華風にするなど工夫を凝らして給食を作っています。子どもたちは、毎日おいしい！と食べてくれるので、給食担当者として大変嬉しいです。旬の野菜からはたくさんの栄養と元気をもらえますね。野菜をいっぱい食べて元気に過ごしましょう。毎日の給食内容や給食風景、畑情報などは足近保育園のブログにて不定期ではありますが、更新中です☆是非ご覧ください！

保護者の皆様からの貴重なご意見ご感想もお待ちしています。



さつまいもとしめじのごはん（一人分）

米	50ｇ	Ａ塩	0.3ｇ
さつまいも	10ｇ	しょうゆ	1.5ｇ
鶏肉	10ｇ	だし汁	2ｇ
しめじ	5ｇ	みりん	1ｇ
油	1ｇ	砂糖	0.5ｇ
黒ゴマ	0.1ｇ		

① 米は研いで 30 分吸水させてから通常の水加減で炊く。
② さつまいもは皮つきのまま 1.5 ㎝角に切ってから水にさらし、水気を切ってから蒸す。
③ 鶏肉は１㎝角に切る。
④ しめじは小房に分けて、荒く刻む。
⑤ 鍋に油を熱して③を炒めて火が通ったら④とＡを入れて煮詰める。
⑥ ①に②と⑤を混ぜて黒ゴマをふる。

献立表

発芽玄米ごはんは10月から始まります。
☆マークは手作りおやつです。

日	曜日	未満児おやつ	お昼	全園児おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質
1	金	牛乳 ビスケット	ごはん・野菜とちくわの天ぷら ひじき煮物・味噌汁 ヨーグルト	幼児牛乳 せんべい	449 Kcal 15.4 g 6.5 g
4	月	牛乳 ボーロ	ごはん・オーブン焼き キャベツのサラダ・豚汁 オレンジ	幼児牛乳 ☆シリアル クッキー	558 Kcal 20 g 15 g
5	火	牛乳 せんべい	ごはん・おでん おかか煮・茹で野菜 梨	幼児牛乳 ミニクリーム パン	571 Kcal 19.6 g 16.4 g
6	水	牛乳 じゃこトースト	ごはん・きのこハンバーグ バンサンスー・味噌汁 もも缶	ヨーグルト カミカミ昆布	483 Kcal 16.2 g 14.7 g
7	木	牛乳 バナナ	チャーハン・茹で野菜 豆のサラダ・中華スープ ゼリー	牛乳 せんべい	570 Kcal 20.5 g 15.9 g
8	金	牛乳 蒸しパン	ごはん・春巻き ごぼうサラダ・そうめん汁 バナナ	ジョア せんべい	478 Kcal 21.4 g 8.9 g
11	月	牛乳 ビスケット	ごはん・鯖の味噌煮 ポテトサラダ・かきたま汁 梨	ヨーグルト 小魚	527 Kcal 25.2 g 11.2 g
12	火	牛乳 サンドイッチ	ごはん・麻婆ピーマン 茹で野菜・味噌汁 バナナ	幼児牛乳 ☆蒸しパン	615 Kcal 22 g 19.1 g
13	水	牛乳 せんべい	ごはん・照り焼きチキン 切り干しサラダ・コーンスー オレンジ	牛乳 ドーナツ	546 Kcal 20.8 g 14.9 g
14	木	牛乳 豆乳餅	ごはん・鰆のタルタル焼き きんぴらごぼう・味噌汁 りんご	アシドミルク せんべい	619 Kcal 15.7 g 7.9 g
15	金	牛乳 ボーロ	ごはん・エビカツ こんにゃくおかか炒め・麩汁 ゼリー	ジョア せんべい	548 Kcal 14.5 g 9.7 g
19	火	牛乳 ホットケーキ	ごはん・鮭の梅味噌焼き カラフルサラダ・味噌汁 バナナ	ヨーグルト せんべい	547 Kcal 25.7 g 11 g
20	水	牛乳 ビスケット	ごはん・ハンバーグ 五目豆煮物・かきたま汁 ヨーグルト	幼児牛乳 ☆ツナトースト	525 Kcal 16.6 g 16 g
21	木	牛乳 かみかみ昆布	ごはん・鰆の味噌焼き お浸し・けんちん汁 りんご	アシドミルク せんべい	614 Kcal 21.8 g 16.4 g
22	金	牛乳 せんべい	ごはん・栗のコロッケ 切り干し煮物・味噌汁 オレンジ	幼児牛乳 せんべい	542 Kcal 24.5 g 14.9 g
25	月	牛乳 ボーロ	ごはん・鯖の塩焼き ひじき煮物・味噌汁 バナナ	牛乳 せんべい	462 Kcal 21.3 g 18.4 g
26	火	牛乳 ゼリー	ごはん・麻婆豆腐 厚焼き玉子・茹で野菜 もも缶	幼児牛乳 ☆誕生日デザート	550 Kcal 21.2 g 19.8 g
27	水	牛乳 バナナ	ごはん・チンジャオロース いもいもサラダ・味噌汁 ヨーグルト	牛乳 せんべい	600 Kcal 21.4 g 17.1 g
28	木	牛乳 せんべい	ホットドックパン・豆腐バーグ グリーンサラダ・チーズ シチュー・オレンジ	牛乳 クッキー	532 Kcal 21.7 g 15.1 g
29	金	牛乳 ジャムサンド	ごはん・白身フライ レタスサラダ・味噌汁 お月見デザート	幼児牛乳 揚げせんべい	524 Kcal 20.9 g 14.8 g