

2022

第二ゆりかごWEC学院



給食だより



新学期が始まりました。夏休みの思い出がたくさん出来たことだと思います。この時期は夏の疲れが出てくると共に、気温の変化で体調も崩れがちになりますので、まずはゆっくり休むことが大切です。元気に毎日過ごすためにも早めに就寝して、バランスの良い食事を心掛け、元気に遊べるといいですね。



※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

子どもと母

～ 食事のマナー② ～



今月は「お箸の持ち方と使い方」についてお話しします。

お箸の持ち方

親指と人差し指、中指を使い、鉛筆握りで持てるようにしましょう。グーをしている指の間から、もう1本の箸を親指の付け根から下へ向けて中指と薬指の間に差し込みます。

お箸の使い方

お箸には持ち方だけでなく、「使い方」にもマナーがあります。お箸に関する良くないマナーはとても種類が多いので、代表的なものをいくつか紹介します。
「拾い箸」・・・お箸とお箸で食べ物を渡すこと
「立て箸」・・・ご飯にお箸を刺すこと
「寄せ箸」・・・お箸で遠くの食器を手元に引き寄せること
「噛み箸」・・・お箸を噛むこと
「ねぶり箸」・・・お箸をなめること
※これらの事は良くないマナーになるのでしないようにしましょう。



レシピ

揚げなすのみぞれ和え



◆材料 (4人分)

- ・なす 160g (乱切り)
- ・キャノーラ油 揚げ油
- ・大根 80g (おろし)
- ・出汁 大さじ2
- ・薄口しょうゆ 小さじ2/3
- ・みりん 小さじ1/3
- ・小ねぎ 適量(小口)

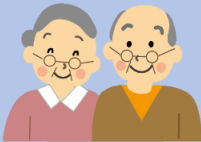
◆作り方

- ①大根おろしとAを混ぜ合わせる。
- ②なすは素揚げする。
- ③①に素揚げしたなすを入れて和える。
- ④器に盛り、小ねぎを散らす。

☆なすは切ったら、水に浸けてあく抜きをし、素揚げをする前に、油がはねないようにしっかりとペーパーなどで水分を取りましょう。

9月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ
梨の中からの使用となります。

曜日	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
献立	今日は何の日？ たべもの記念日 9月15日 ひじきの日  以前は、この日が敬老の日であり、ひじきを食べると長生きするという言い伝えにちなんで「日本ひじき協議会」によって制定されました。 「伊勢物語」第3段に「男(在原業平)」が当時まだ珍しかった「ひじき藻」を恋人に贈る場面が登場します。	ごはん チンジャオロース キャベツのレモン酢和え たまごスープ トマト	ごはん 鶏肉のごま焼き ほうれん草のお浸し 白菜の味噌汁 トマト	焼きそば 小松菜のナムル フルーツ		
		チーズ蒸しパン 牛乳	たこ焼き お茶	若菜おにぎり 野菜ジュース		
おやつ				8	9★十五夜メニュー	10
献立	ごはん さばの味噌煮 ツナサラダ 野菜スープ フルーツ	ごはん ぎせい豆腐 なすの中華風カレー炒め ほうれん草の味噌汁 フルーツ	ごはん 豚肉のしょうが焼き いんげんのおかか和え きのこ汁 トマト	ごはん 鶏肉のカレー揚げ 切干大根サラダ 白菜の味噌汁 トマト	チーズパン うさぎハンバーグ スパゲティサラダ 豆乳チャウダー フルーツ	そばろ井 具たくさんスープ フルーツ
	マドレーヌ りんごジュース	チーズ饅頭 牛乳	フルーツポンチ	焼きドーナツ 牛乳	黒糖わらび餅/きな粉マカロニ 牛乳	カステラサンド 牛乳
日	12	13	14	15	16★お誕生日会	17
献立	ごはん ささみ梅しそカツ ごぼうサラダ 吉野汁 トマト	ごはん 八宝菜 春雨サラダ チンゲン菜のスープ トマト	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草のごま和え わかめの味噌汁 トマト	ひじきごはん 鮭のムニエル 南瓜のふわふわ豆腐 えのきの味噌汁 フルーツ	チキンライス メンチカツ ブロッコリーのドレッシング和え コーンスープ フルーツ	サラダうどん れんこん炒め フルーツ
	さつま芋ケーキ 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	えびせん 牛乳	ヨーグルトムース	豆腐ブラウニー 牛乳	ゆかりおにぎり 野菜ジュース
日	19	20	21	22	23	24
献立	敬老の日 	ごはん カレイの煮付け 揚げなすのみぞれ和え さつま芋の味噌汁 フルーツ	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ	お弁当日	秋分の日 	麻婆丼 人参しりしり フルーツ
		3色ゼリー	お彼岸団子/黒糖蒸しパン お茶			アイスクリーム ウエハース
おやつ				29	30	
献立	ごはん 肉豆腐 おくらのじゃこ和え 小松菜の味噌汁 トマト	ごはん さばの竜田揚げ お豆のサラダ えのきの味噌汁 フルーツ	ロールパン 鶏ときのこの和風パスタ ポテトサラダ ゼリー	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ 南瓜のスープ トマト	ごはん 白身魚のトマトソース 大根サラダ キャベツのスープ フルーツ	
	ふんわりロールケーキ ジョア/牛乳	フルーツヨーグルト	お好み焼き お茶	さつま芋のミルクかりんとう 牛乳	ツナポテトサンド 牛乳	
おやつ						



はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)



曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
おやつ				黄桃缶	ちりめん お茶	せんべい 牛乳
日	5	6	7	8	9	10
おやつ	クラッカー 牛乳	オレンジ	ウエハース 牛乳	チーズ お茶	コーンフレーク 牛乳	クッキー 牛乳
日	12	13	14	15	16	17
おやつ	せんべい 牛乳	ボーロ 牛乳	パン りんごジュース	みかん缶	人参スティック 牛乳	かりんとう 牛乳
日	19	20	21	22	23	24
おやつ	敬老の日	ちりめん お茶	ビスケット 牛乳	クラッカー 牛乳	秋分の日	ウエハース 牛乳
日	26	27	28	29	30	
おやつ	クッキー 牛乳	人参スティック 牛乳	せんべい 牛乳	白桃缶	チーズ お茶	

※材料仕入等の都合によりメニューを変更する場合もございます。

株式会社 魚国総本社