2023

### 第二ゆりかごWEC学院



# 給食だより

長い夏休みも終わり、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、気温の変化に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。 早めに就寝して、疲れを取り、朝ごはんをしっかり食べて元気に遊べると良いですね。





# 和食を食べよう!



※農林水産省の食育ピクトグラムを 使用しています。

味覚は生まれたときにはすでに備わっていて、3歳頃から10歳頃までに急速に発達します。味覚形成の基本は、 素材の味を活かした「うす味」です。出汁(だし)をきかせることで調味料をあまり使わなくてもおいしく食べられます。

#### 【 うま味成分の種類 】

#### イノシン酸







#### 【相乗効果でうま味UP!】









お子さんが苦手な野菜も、 かつおだしで茹でたり、素揚げ した野菜をかつおだしで煮浸し にすると、苦味やえぐみが和ら いで食べやすくなります。



# 熊本阿蘇のソウルフード! 高菜めし

☆9/8のメニューです



熊本県の保育園 栄養士さん

高菜めしは高菜漬けを 使った昔ながらの混ぜご飯 です。細かく刻んだ高菜漬 けを油で炒め、ごはんと混 ぜ合わせて作ります。

◆材料 (子供4人分) ·きざみ高菜 100 g

・ごま油 12 g ・しょうゆ 8g

白いりごま 8q ・ごはん 560 g 適量 刻みのり

◆作り方

①高菜漬けを水にさらし、塩抜きをする。

②フライパンにごま油を熱し、水切りした①を炒める。

③醤油、いりごま、ごはんを加え、炒める。

④よく混ぜ混ぜ合わせたら、器に盛り、刻みのりをトッピングする。

通常は、炒り卵を混ぜたり、錦糸卵をトッピングしたりします。 ごはんは炒めず、混ぜご飯にしてもGoodです♪

#### 9月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、梨、ぶどう オレンジ の中からの使用となります。

	-77 —	_		_		^	
献立		[ [ 9/25 SI	DG s 採択の日	金	土		
献立	出			1	2		
献立		最近よく聞くSDG	s(エス・ディー・ジーズ)				
SDGsカレーのルーは、お米からできた「ライスジュレ」を使って作っています。	献立	安心して地球で暮ら	· し続けていけるようにせ				
Total   T					フルーツ		
おやつ				きのこ汁			
日 4 ◆ 5 6 7 8 9 9 つインナーピラフルーツ							
日 4 ◆	なめつ		<del>-</del>	メロンフルーチェ	ワッフル		
ではん			「活動の日に!!		野菜ジュース		
NT味噌ハンバーグ	日	)		•	7	•	•
献立		ごはん 🍑	ごはん	ごはん	ごはん	高菜ごはん	ウインナーピラフ
野菜スープ トマト		八丁味噌ハンバーグ	タンドリーチキン	さばのごまだれ焼き	八宝菜	肉豆腐	具だくさんスープ
トマト	献立	ツナサラダ	コールスローサラダ	ほうれん草のお浸し	春雨サラダ	オクラのじゃこ和え	フルーツ
## まできる		野菜スープ	かぼちゃのスープ	わかめのすまし汁	チンゲン菜のスープ	しめじの味噌汁	
## まできる		トマト	トマト	フルーツ	トマト	トマト	
日 11 12 13 14 15★ひじきの日 16 15★ひじきの日 16 15★ひじきの日 16 15★ひじきの日 16 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	おやつ						ミニたい焼き
ボ立   ではん   ではん   ではん   ではん   ぎせい豆腐   がターロール   大豆のクリームシチュー   カレイの唐揚げ   カレイの唐揚げ   カレイの唐揚げ   カレイの唐揚げ   カレイの唐揚げ   カレイの唐揚げ   カレーツ   カレーカ   カレー		牛乳	お茶	せんべい	牛乳	牛乳	牛乳
離立	日	11	12	13	14	15★ひじきの日	16
<ul> <li>献立 もやしのナムル 玉ねぎの味噌汁 トマト コルーツ かばちゃの味噌汁 フルーツ カエハース ウェハース ウェハース キャベッのレモン和え たまごスープ トマト かばちゃ蒸しパン キ乳 しかん カス・フルーツ かばちゃ蒸しパン キ乳 しかん カス・フルーツ かばちゃ蒸しパン キャベッのレモン和え たまごスープ トマト かばちゃ蒸しパン キャベッのレモン和え たまごスープ トマト かばちゃ蒸しパン キ乳 しんごシュース サック・フルーツ カンルーツ カンルーツ カンルーツ カボシャイツのスープ フルーツ カボシックスープ フルーツ カン・オーコック カスープ フルーツ カン・オーコック カス・ファルーツ カン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・</li></ul>		ごはん	ごはん	ごはん	バターロール		中華丼
田本書の味噌汁 トマト フルーツ フルーツ フルーツ フルーツ フルーツ フルーツ フルーツ フルーツ		鶏肉と根菜の煮物	さわらの西京焼き	ぎせい豆腐	大豆のクリームシチュー	カレイの唐揚げ	バンサンスー
田本書の味噌汁 トマト フルーツ フルーツ フルーツ フルーツ フルーツ フルーツ フルーツ フルーツ	献立	もやしのナムル	ひじきサラダ	なすの中華風カレー炒め	キャベツとツナのサラダ	ブロッコリーのおかか和え	フルーツ
トマト フルーツ フルーツ フルーツ フルーツ フルーツ フルーツ カティスクリーム ウェハース 日 18 19 20 21 22 23 23 ではん チンジャオロース キャベッのレモン和元	1151		l				
おやつ							
カエハース   18   19   20   21   22   23   23   25   25   25   25   25	la H				ホットケーキ		クリームパン
日 18 19 20 21 22 23	おやつ	l I					
ではん	В		19				
<ul> <li>献立</li> <li>おやつ</li> <li>おやつ</li> <li>おやつ</li> <li>おやつ</li> <li>おやつ</li> <li>おやつ</li> <li>おもつ</li> <li>おもらのパターしょうゆ焼き はわらのパターしょうゆ焼き はおんではんではんではんではんではんではんではんではんではんではんではんではんではん</li></ul>		数字の口	ごはん	ごはん	豆腐ブレッド	ごはん	<b>秋分の日</b>
献立		以他の口	チンジャオロース	さばの煮付け	鶏ときのこの和風パスタ	鶏肉のカレー揚げ	
おやつ	<b></b> -b				ポテトサラダ		
トマト	献立					-	
おやつ 日 25★SDGs採択の日 26 27 28 29★+五夜 30★リトルワンズデー  SDGsカレー 花野菜サラダ 白身魚のトマトソース 大根サラダ フルーツ 大根サラダ さつま芋の味噌汁 フルーツ フルーツ フルーツ スイートポテト お茶 シルキーコッタ たこ焼き お茶 フルーツポンチ お月見団子/小豆蒸しパン おりんごタルト お茶 キャベッのスープ お茶 カルー・カルーツ カルーツ カルーツ カルーツ カルーツ カルーツ カルーツ カルーツ		101					
日 25★SDGs採択の日 26 27 28 29★十五夜 30★リトルワンズデー SDGsカレー 花野菜サラダ 白身魚のトマトソース 大根サラダ フルーツ 大根サラダ さつま芋の味噌汁 トマト フルーツ フルーツ カーニサラダ コルーツ カー・ トマト フルーツ フルーツ カーニサラダ カー・	おやつ						\\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\
日 25★SDGs採択の日 26 27 28 29★十五夜 30★リトルワンズデー		ALIENSE AMERICA			''''		
献立     花野菜サラダ フルーツ     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     ささみ梅しそカツ 切干大根サラダ さつま芋の味噌汁 トマト     さからのパターしょうゆ焼き ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁 フルーツ     うさぎハンバーグ マカロニサラダ 豆乳チャウダー フルーツ     お弁当日 コルーツ       おやつ     スイートポテト お茶     シルキーコッタ お茶     たこ焼き お茶     フルーツポンチ お茶     は月見団子/小豆蒸しパン お着見団子/小豆蒸しパン お着     りんごタルト キ乳	B	25★SDGs採択の日			28		30★リトルワンズデー
献立     フルーツ     大根サラダ キャベツのスープ フルーツ     切干大根サラダ さつま芋の味噌汁 トマト     ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁 フルーツ     マカロニサラダ 豆乳チャウダー フルーツ     お弁当日       おやつ     スイートポテト お茶     シルキーコッタ お茶     たこ焼き お茶     フルーツポンチ お茶     お月見団子/小豆蒸しパン お茶     りんごタルト キ乳		SDGsカレー	ごはん	ごはん	ごはん	胚芽ロール	
献立     フルーツ     大根サラダ キャベツのスープ フルーツ     切干大根サラダ さつま芋の味噌汁 トマト     ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁 フルーツ     マカロニサラダ 豆乳チャウダー フルーツ     お弁当日       おやつ     スイートポテト お茶     シルキーコッタ お茶     たこ焼き お茶     フルーツポンチ お茶     お月見団子/小豆蒸しパン お茶     りんごタルト も常		花野菜サラダ	白身魚のトマトソース	ささみ梅しそカツ	さわらのバターしょうゆ焼き	うさぎハンバーグ	
おやつ     キャベツのスープ フルーツ     さつま芋の味噌汁 フルーツ     豆腐の味噌汁 フルーツ     豆乳チャウダー フルーツ       カイートポテト お茶     シルキーコッタ お茶     たこ焼き お茶     フルーツポンチ お月見団子/小豆蒸しパン お茶 牛乳			大根サラダ				お弁当日
おやつ     フルーツ     トマト     フルーツ     フルーツ       お茶     シルキーコッタ     たこ焼き お茶     フルーツポンチ お茶     お月見団子/小豆蒸しパン お茶     りんごタルト お茶							, , <u> </u>
おやつ     スイートポテト     シルキーコッタ     たこ焼き     フルーツポンチ     お月見団子/小豆蒸しパン お茶     りんごタルト 牛乳		20					
お茶 お茶 お茶 キ乳		スイートポテト					りんごタルト
	おやつ						
	◇印は、全		用しています。	0071	ı	00 /K	1 10

## はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	±
日					1	2
おやつ					チーズ	ビスコ
					お茶	牛乳
日	4	5	6	7	8	9
おやつ	コーンフレーク	みかん缶	クッキー	人参スティック	せんべい	ボーロ
	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
日	11	12	13	14	15	16
おやつ	クラッカー	ちりめん	パン	ビスケット	ヨーグルト	ウエハース
	牛乳	お茶	りんごジュース	牛乳		牛乳
日	18	19	20	21	22	23
おやつ	敬老の日	せんべい	黄桃缶	ボーロ	クッキー	秋分の日
		牛乳		牛乳	牛乳	
日	25	26	27	28	29	30
おやつ	ビスケット	チーズ	クラッカー	ちりめん	白桃缶	リトルワンズデー
	牛乳	お茶	牛乳	お茶	t ball to make the	

株式会社 魚国総本社