

第二ゆりかごWEC学院

2024



給食だより

いよいよ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。

健康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。



9月1日は防災の日！災害に備えよう！

地震だけでなく、大雨による水害など自然災害はいつどこで起こるかわかりません。もしもの時に慌てないように日ごろから備えておきましょう。

★ パッククッキングにチャレンジしてみませんか？ ★

災害が起こるとライフラインが停止する可能性があります。水道が使えない状態では、水がとても貴重になります。パッククッキングは、袋のまま湯煎する料理方法です。1つのお鍋で複数のメニューが作れたり、洗い物が減らせるなど節水調理ができます。

パッククッキングの良いところ

- ・少ない調味料で味付けができる
- ・1つの鍋で複数の料理を1度に作ることができる
- ・栄養や旨味を逃がさない
- ・袋のまま食べられるので、お皿が汚れない

用意するもの

ガスコンロ

ガスボンベ



鍋



耐熱皿



布きん



高密度ポリエチレン製ポリ袋

- ・耐熱性120℃以上のもの
- ・無地でマチのないもの
- ・ジッパー付き保存袋は×
(溶けてしまうため)



失敗しないための極意

① 鍋の底にお皿か布きんを敷く

熱でポリ袋が溶けのように耐熱性のものを敷く。

② 火が通りにくい食材は薄めに切る

火が通りやすくなり、時短になる。

③ 袋に食材を入れすぎない

1袋に入れる量は1～2人前が目安。

④ 空気をしっかり抜く

袋の中の空気を抜くことで真空に近い状態になり、短時間でも味がしみこみやすくなる。



⑤ 袋の口の上の方を結ぶ

調理中は袋が膨らんでくるので上の方で結ぶ。



⑥ 食材を入れた袋の厚さは均一にする

火が通りやすいように具材を均一に広げる。

⑦ 鍋肌にポリ袋が付かないようにする

大きめの鍋を用意するか、入れすぎないように注意が必要。

Let's ! パッククッキング

さば缶の炊き込みご飯



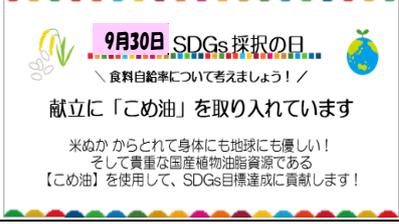
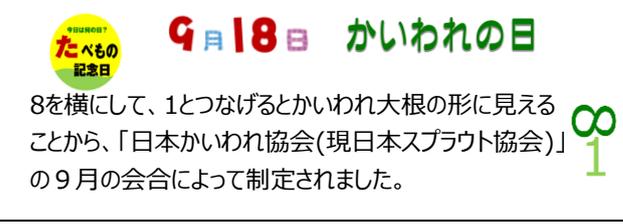
- ◆材料 (幼児1人分)
- | | | | |
|-------|------|---------|------|
| ・米 | 60g | ・さば缶 | 1/3缶 |
| ・しょうゆ | 小さじ1 | ・生姜チューブ | 1.5g |
| ・酒 | 小さじ1 | ・さば缶汁 | 15cc |
| | | ・水 | 45cc |

◆作り方

- ①分量外の水で米を洗い、材料を全てポリ袋に入れ、よく混ぜる。
- ②袋の上を結び、30分ほど浸けておく。
- ③ポリ袋が溶けないように、鍋にお皿や布きんを入れ、お湯を沸かす。
- ④沸騰したお湯に②を入れて、30分間加熱する。
- ⑤30分加熱したらお湯から上げて、10分蒸らして完成。

9月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ
すいかの中からの使用となります

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4★世界の料理	5	6	7
献立	ごはん 鱈の味噌チーズ焼き バンサンスー じゃが芋のスープ フルーツ	ごはん 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ 吉野汁 トマト	胚芽ロール 白身魚のムニエル カラフルサラダ ジュリエンスープ フルーツ	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 ひじきサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	焼きそば ほうれん草のごま和え フルーツ
おやつ	ソーセージパン 牛乳	アイスクリーム ウエハース	しっとりおからケーキ 牛乳	手作りお好み焼き お茶	せんべい リンゴジュース	ヨーグルト ビスケット
日	9	10	11	12	13★お誕生会	14
献立	カレーライス スパゲティサラダ フルーツ	ごはん さばの味噌煮 なすの中華風カレー炒め わかめのすまし汁 フルーツ	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	ロールパン 鶏ときのこの和風パスタ ポテトサラダ キャベツのスープ トマト	鮭ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ ふわふわスープ フルーツ	そばろ井 具だくさん味噌汁 トマト
おやつ	フルーツポンチ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	ゼリー せんべい	チーズポテト お茶	ホットケーキ ジョア/牛乳	メロンパン 牛乳
日	16	17	18★かいわれ大根の日	19	20	21
献立	敬老の日 	豆腐ブレッド 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 豆乳チャウダー フルーツ	ごはん チンジャオロース キャベツのレモン酢和え かいわれ大根のスープ トマト	ごはん 白身魚の竜田揚げ いんげんのおかか和え きのこ汁 フルーツ	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のナムル おくらの味噌汁 トマト	サラダうどん かぼちゃのそばろ煮 フルーツ
おやつ		お月見団子/うさぎクッキー 牛乳 	アメリカンドッグ お茶	キャラメルプリン	さつま芋とりんごのカップケーキ 牛乳	わかめおにぎり 野菜ジュース
日	23	24	25	26★まごわやさしいデー	27	28
献立	振替休日 	ごはん ささみ梅しそカツ 切干大根サラダ かぼちゃの味噌汁 トマト	ごはん 八丁味噌ハンバーグ おくらのじゃこ和え 野菜スープ フルーツ	ひじきごはん カレイの唐揚げ ブロッコリーのおかか和え さつま芋の味噌汁 トマト	ロールパン クリームシチュー 花野菜サラダ フルーツ	麻婆丼 もやしのナムル フルーツ
おやつ		たい焼き お茶	パウンドケーキ 牛乳	アイスクリーム ウエハース	小松菜とじゃこのおにぎり お茶	クリームパン 牛乳
日	30★SDGメニューの日	 <p>9月30日 SDGs 採択の日 食料自給率について考えましょう！ 献立に「こめ油」を取り入れています 米ぬかからとれて身体にも地球にも優しい！ そして貴重な国産植物油資源である 【こめ油】を使用して、SDGs目標達成に貢献します！</p>		 <p>9月18日 かいわれの日 8を横にして、1つなげるとかいわれ大根の形に見える ことから、「日本かいわれ協会(現日本スプラウト協会)」 の9月の会合によって制定されました。</p>		
献立	ごはん(こめ油入り) 白身魚の和風マリネ 揚げない大学芋 豆腐の味噌汁 フルーツ 					
おやつ	カステラ 牛乳					

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	2	3	4	5	6	7
おやつ	せんべい 牛乳	ちりめん お茶	ビスケット 牛乳	ウエハース 牛乳	みかん缶	クラッカー 牛乳
日	9	10	11	12	13	14
おやつ	コーンフレーク 牛乳	せんべい 牛乳	人参スティック 牛乳	クッキー 牛乳	ヨーグルト	ビスコ 牛乳
日	16	17	18	19	20	21
おやつ	敬老の日	クラッカー 牛乳	チーズ お茶	ウエハース 牛乳	黄桃缶	ビスケット 牛乳
日	23	24	25	26	27	28
おやつ	振替休日	ちりめん お茶	パン りんごジュース	人参スティック 牛乳	せんべい 牛乳	クッキー 牛乳
日	30					
おやつ	ビスケット 牛乳					