



きゅうしょくだより



9月の食育目標は
「秋が旬の食材を味わう」です!

旬の食べ物

秋なす・かぼちゃ・蓮根・銀杏
梨・かき・ぶどう・さんま・カレイ



3歳以上児 エネルギー 577Kcal
塩分 1.9g
3歳未満児 エネルギー 491Kcal
塩分 1.7g

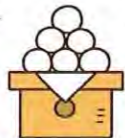
2023

たんぽぽ保育園

日	曜日	昼食				おやつ	日	曜日	昼食				おやつ
		主食	主菜	副菜	汁			主食	主菜	副菜	汁		
1	15	ごはん	かれのいのにつけ	おからのかれーふうみに	ちんげんさいのおかかあえ	あつあげとごぼうのみそしる	かぼちゃだんご	ごはん	こおりとうふとぎやべつのみそいため	たくあんのごまいため	あおないりなっとう	かしわうどん	
29	金	こめ	かれい 醤油 三温糖 酒 出汁	おから 舞茸 人参 玉ねぎ ブロッコリー 豚ひき肉 こんにゃく カレー粉 牛乳 出汁 ケチャップ 塩 油	テンゲン菜 削り節 出汁 醤油	厚揚げ ごぼう 出汁 味噌	ぎゅうにゅう なし かぼちゃ バター 片栗粉 醤油 三温糖 片栗粉	8	22	金	こめ	きやべつ 人参 玉ねぎ ピーマン 凍り豆腐 鶏肉 油 醤油 味噌 三温糖	うどん 鶏肉 三温糖 醤油 酒 なたね ねぎ ほうれん草 塩 出汁 みりん
2	16	土	ひじきチャーハン	さつまいものごまに		きやべつとたまねぎのすーぶ	おほかおにぎり	9	土	こめ	とうふのそぼろにどん	きゅうりのしおもみ	わかめとだいごんのすましじる
4	月	こめ	カジキのゴマフライ	かぼちゃ	わかめとしらすのもの	ほうれんそうとおふのすましじる	ごうやとうふらすく	11	25	月	こめ	ぶたにくとこまつなのいため	おほかおにぎり
5	19	火	しょくぱん	くりむしちゅー	やさいすていっく		ここあぎゅうにゅう	12	26	火	こめ	ねぎしおぶたどん	きんときまめのあまに
6	20	水	キーマカレー	鶏肉 玉ねぎ 人参 ジャガイモ 油 バター 米粉 スキムミルク 塩 プロックリー	大根 パプリカ きゅうり 蓮根 味噌		高野豆腐 豆乳 バター 三温糖	13	27	水	こめ	はんぱーぐ	ぼとふ
7	21	木	ごはん	さわらのてりやき	ピーまんみそ	きりぼしだいごんのばりばりさらだ	おはぎ	14	28	木	ごはん	なすのミートスパゲティ	くりごはん
			こめ	さわら 醤油 三温糖 みりん	ピーマン パプリカ(黄・赤) 味噌 三温糖 みりん 油	切干大根 きゅうり 人参 玉ねぎ 酢 三温糖 醤油 出汁 ワンタンの皮 油	こめ もち米 あずき 三温糖 きなこ				こめ	スパゲティ 豚肉 なす 玉ねぎ 高野豆腐 ケチャップ トマトピューレ 塩 油 米粉	こめ 栗 塩 醤油 酒 /いりこ 三温糖 醤油 ごま油

★食材の仕入れによって、メニューを変更することもあります。 ★うさぎ組はおやつに牛乳を週に2回(月・金)飲みます。すめ(5日・19日)→野菜スティックに変更
★マヨネーズは、全員ノンエッグマヨネーズを使用します。 ★マーガリンは乳が入っていないものを使用します。
☆4日(月)～8日(金)まで相模女子大学の管理栄養士の実習生2名(伊藤美羽さん・小俣りかさん)が入ります。よろしくお願ひします。

9月29日は十五夜です!



空気が澄んで美しく見える秋の月を月を眺める日です。

園では月に見立ててにかぼちゃだんごを食べます!

玄関ホールにもススキと農作物のお供えをす

☆食育紹介☆

こぶた・うさぎさんにも
とうもろこしを触ってもらいました!
慣れない感触に泣いてしまいうちもいましたが、皮をむいてみたり、匂いをかいでみたり、
本物のとうもろこしに触れて楽しそうでした!



こぶた～こあらまでの食器を新しました。
大きめの平皿に、ごはん・おかず・副菜(汁物以外)をのせています。
お皿のふちが、内側に反っているのでスプーンですくい易くなっています。
小さい子どもは、お皿がいっぱいあると集中して食べられないので、ワンプレートで配膳することにしました。
ワンプレートでもお皿を手に添えて、直接食器に口をつけないよう伝えていきます。ぱんだ組からは、茶碗・汁椀・おかずのお皿と3点使用し、茶碗を持って食べられる子には、姿勢を保ちながら持って食べるよう伝えていきます。

自分で食べられる力をつけながら、
楽しく食事が出来るよう、
食器にもこだわり選んでいます。



お彼岸(20日～26日)におはぎを食べます!

お彼岸は春と秋にあります、秋は「おはぎ」・春は「ぼたもち」と呼びます(同じ食べ物です)

小豆には「邪気を払う」力があるので、家族円満を願って食べてます。

保育園ではあずきを豆から煮て作るの、甘さ控えめ甘味を感じられるあんこです。

