



9月給食だより

令和 2年 8月31日 亀田保育園

予定献立表

今月の目標

～好き嫌いのない食事をしよう。～
一口から始めてみよう

9月に入ったとは言えまだまだ暑さ厳しい毎日ですが朝晩の涼しさに秋の足音が聞こえてきます。食事の面でも秋は美味しい食材が豊富です。色々な味に触れることは味覚形成においても大切な事です。園の畑のピーマンやなす、ミニトマトなどは例え苦手な野菜であっても喜んで食べてくれます。匂いや見た目、味などや過去の体験などで苦手な物があってもちょっとした家族の対応一つで苦手克服の第一歩になるかもしれません。まずは一口から始めてみましょう。

ごはんはパワーと健康のもと

厚揚げとなすの甘酢炒め

<材料> ・生あげ・・・40g ・ごま油・・・0.5g ・なす・・・8g ・人参・・・8g
・玉ねぎ・・・11g ・ピーマン・・・6g ・油・・・4cc ・酢・・・2cc
・ケチャップ・・・3g ・醤油・・・2cc ・砂糖・・・1g
・だし汁・・・15cc ・片栗粉・・・0.3g ・水・・・0.6cc

<作り方> ①厚揚げは2cm×4cm角に切り、フライパンにごま油を熱し、外側をカリッと焼く。
②なすは、食べやすい大きさの乱切りにしあく抜きする。人参、玉ねぎ、ピーマンも同じく乱切りにする。
③鍋に油を熱し、人参玉ねぎを炒め、油が回ったらなすを加え、火が通ったらピーマンを入れ、調味料と出汁を加えてひと煮立ちさせる。
④③に①を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

月	火	水	木	金
	1 ハムフライ 豚肉と大根の炒り煮 寄せ豆腐汁 果物 ゆでブロッコリー	2 赤魚の揚げ煮 マカロニサラダ もやしのみそ汁 ゼリー おにぎりデー	3 ちゃんぽん麺 シュウマイ たくあんサラダ 果物 煮豆	4 真砂揚げ 春雨サラダ キャバツのみそ汁 果物 ジャムパン
	7 鶏の唐揚げ 野菜炒め えのきのみそ汁 果物 チーズ	8 ハヤシライス コールスローサラダ 果物 ゆでブロッコリー	9 鮭のタルタルフライ 厚揚げとヒナスの甘酢炒め 豆腐のみそ汁 ゼリー おにぎりデー	10 五目うどん汁 ちくわの磯辺揚げ マセドアンサラダ プリン トマト
14 焼き魚 おかか和え かきたま汁 ヨーグルト 煮豆	15 ビビンバ丼 ごぼうサラダ わかめスープ 果物 南瓜煮	16 チキンカツ すき昆布の炒り煮 大根汁 フルーチェ おにぎりデー	17 塩ラーメン ミニドック バンバンジー 果物 ゆでブロッコリー	18 高野豆腐の揚げ煮 海藻サラダ 豚汁 果物 ジャムパン
21 <敬老の日>	22 <秋分の日>	23 鯛の梅煮 切干大根煮 青菜のみそ汁 ババロア おにぎりデー	24 なめこうどん汁 春巻き ひじきの炒り煮 果物 浅漬け	25 ササミのごま揚げ 大根サラダ ミネストローネ 果物 ジャムパン
28 ヒレカツ チャブチェ もやしのスープ ヨーグルト 煮豆	29 ボークカレー エビフライ ブロッコリーサラダ 果物 トマト	30 チキンロイヤル ポテトサラダ 小松菜のみそ汁 ゼリー おにぎりデー		

※食材等の都合で献立が変更になる場合がございます。ご了承下さい。
※点線外は3歳未満児の追加食品です。
※土曜日は卵焼き・具沢山汁・浅漬け・煮豆・牛乳・フルーツです。