



9月給食だより

令和 3年 8月31日

亀田保育園

予定献立表

月		火		水		木		金	
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ナス、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									
鶏肉のねぎ南蛮 <材料> ・鶏もも肉…50 ・塩…0.2g ・片栗粉…2g ・ねぎ…7g 生姜…0.5g ・濃口醤油…0.5g ・みりん…0.5g ・ごま油…1g <作り方> ①一口大の鶏肉に、塩と片栗粉をよくまぶす。 ②鶏肉をオープン天板に重ならないように並べる。 ③250℃で15分位焼く。 ④ねぎ、生姜はみじん切りにし、油で炒めた後、調味料と煮てたれを作り、焼けた鶏肉にかける。									
6		7		8		9		10	
鶏の唐揚げ 野菜炒め えのきのみそ汁 ゼリー チーズ		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		エビカツ 磯和え 豆腐のみそ汁 プリン おにぎりデー		五目うどん汁 ちくわの磯辺揚げ マセドアンサラダ 果物 トマト		ササミのごま揚げ 海草サラダ じゃが芋のみそ汁 果物 スティックパン	
13		14		15		16		17	
ビビンバ丼 春雨サラダ わかめスープ 果物 煮豆		鶏肉のねぎ南蛮 三色和え 大根汁 果物 南瓜煮		焼き魚 すき昆布の炒り煮 豚汁 フルーチェ おにぎりデー		味噌ラーメン汁 ミニドック ごぼうサラダ 果物 ゆでブロッコリー		タンドライーフイッシュ ポテリヨネーズ コーンスープ 果物 ジャムパン	
20		21		22		23		24	
【敬老の日】		お月見カレー フルーツポンチ 人参グラッセ		ヒレカツ 大根サラダ ミネストローネ ババロア おにぎりデー		【秋分の日】		赤魚の野菜あんかけ 彩り和え 青菜のみそ汁 果物 プチクロワッサン	
27		28		29		30			
春巻き おかか和え なめこ汁 ヨーグルト 煮豆		【誕生会】 ハンバーグ ポテトサラダ レタススープ ミニケーキ ゆでブロッコリー		鯖のカレー竜田 金平ごぼう ほうれん草のみそ汁 ゼリー おにぎりデー		かき玉うどん汁 さつま芋の天ぷら 切干し大根サラダ 果物 トマト			

※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。