



9月給食だより

令和 4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。園の畑のきゅうり、ミニトマト、じゃが芋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よつ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

かれのいの黄金焼き

<材料> ・かれい・・・40g
・みりん・・・1cc
・マヨネーズ・・・4g
・トマトケチャップ・・・2g

<作り方> ①みりん、マヨネーズ、トマトケチャップを混ぜる。
②オープン皿にかれいをのせて、①を上塗る。
③190℃位に予熱しておく。
④10～12分ほど焼く。

月	火	水	木	金	
				1 ちゃんぼん汁 エビカツ かぼちゃサラダ 果物 煮豆	2 高野豆腐の揚げ煮 野菜のごま和え 大根の味噌汁 ヨーグルト スティックパン
				5 ポークカレー スパゲティサラダ ヤクルト チーズ	6 ハムフライ ねばねば和え 寄せ豆腐汁 ゼリー ゆでブロッコリー
12 鮭の照り焼き 彩り和え なめこ汁 ヨーグルト 煮豆	13 ビビンバ丼 春雨サラダ わかめスープ 果物 トマト	14 メンチカツ すき昆布の炒り煮 豆腐のすまし汁 フルーチェ おにぎりデー	15 ミルクカレーラーメン汁 ミニドック ごぼうサラダ 果物 ゆでブロッコリー	16 ササミのごま揚げ 大根のサラダ 豆乳スープ ゼリー クロワッサン	
19 【敬老の日】	20 ハヤシライス フルーツポンチ チーズ ゆで卵	21 鮭のチーズフライ レタスサラダ ミネストローネ パナロア おにぎりデー	22 なめこうどん汁 さつま芋の天ぷら 切干し大根サラダ 果物 トマト	23 【秋分の日】	
26 春巻き チャプチェ 水菜のスープ 果物 人参グラッセ	27 【誕生会】 ハンバーグ マカロニサラダ レタススープ ミニケーキ ゆでブロッコリー	28 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	29 タンメン汁 チキンナゲット 豚肉と大根の炒り煮 果物 ジャガイモのバター煮	30 シシモフライ ブロッコリーのおかか和え クリームシチュー ヨーグルト ジャムパン	

※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。