

令和4年

9月分 さくら保育園

日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
1	木	豚肉の生姜焼き、みそ汁 ひじきの中華和え	ごはん	星型せんべい	牛乳 オニオンブレッド
2	金	煮魚(赤魚)、みそ汁 かぼちゃサラダ、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 ロールケーキ
3 17	土	冷やしうどん、ゆで卵、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	ゼリー	ホットケーキ
5	月	親子煮、みそ汁 切干大根サラダ、果物	ごはん	サブレ	牛乳 人参蒸しパン
6 20	火	かつおの揚げたし、みそ汁 春雨サラダ	ごはん	ハイハイン	牛乳 お豆腐ブラウニー
7 21	水	鶏肉のオレンジ焼き、みそ汁 カレーソテー、果物	ごはん	せんべい	牛乳 フライドおさつ
8	木	豆腐のチャンプルー、みそ汁 サイコロサラダ	ごはん	麩菓子	牛乳 ヨーグルトスコーン
22	木	お誕生日会	スパゲッ ティ	星形せんべい	ウエハース ヨーグルト
9	金	なすのミートグラタン、みそ汁 ツナ和え、果物	ごはん	塩せんべい	ウエハース アイスクリーム
10 24	土	焼きそば、牛乳 キャンディチーズ、果物	中華麺	ゼリー	クリームパン
12 26	月	肉豆腐、みそ汁 野菜の味噌マヨネーズ和え、果物	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 もちもちチーズパン
13 27	火	さんまのぼうぼう焼き、みそ汁 五目金平ごぼう	ごはん	あられ	牛乳 豆乳ごまプリン
14 28	水	鶏肉のから揚げ、みそ汁 切干大根煮付け、果物	ごはん	揚げせんべい	牛乳 いももち
15 29	木	松風焼き、みそ汁 野菜炒め	ごはん	ウエハース	牛乳 ジャムサンド
16 30	金	キーマカレー、ヨーグルト ほうれん草とコーンのソテー、果物	ごはん	ポンせんべい	牛乳 ワッフル



給食日数 24回

区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	9月の平均	494kcal	19.3g	17.3g
	厚生労働省基準	480kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	9月の平均	409kcal	19.5g	19.1g
	厚生労働省基準	400kcal	20.0g	20.0g



朝・夕に秋の気配を感じる頃になりました



9月1日は「防災の日」

朝夕は暑さが和らぎ、過ごしやすくなってきました。とはいえ、日中はまだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出てくるこの時期、早めに寝て疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に遊びましょう。

地震や風水害などの自然災害に備えることの大切さを考える日です。避難の方法や備蓄について家族で話し合ってみましょう。水や食料などはペットボトルや缶詰、レトルトなど普段の生活でも使えるものを少し多く買って置き、使ったら買い足す「ローリングストック」がおすすめです。



自分で作って食べてみよう～何ができるかな？～

年齢にあったお手伝いやクッキングで、食事や食べ物への理解や関心を深めましょう。「できた！」身近な人に「おいしいって言ってもらえた！」という経験は、こどもの自信にもつながります。



ポイント1 本来の姿にふれよう

「きゃべつとレタスはどう違う？」「ねぎの根っこ、ヒゲみたい」実際にふれてみてはじめて実感することはたくさんあります。可能な限り食材を原形で用意します。

ポイント2 子ども仕様の手順で

ハンバーグなどボウルでこねるような作業では、飛び散りなどを考慮して、ボウルの代わりにポリ袋を使うのもアイデア。どのように工夫したら子ども自身で作業できて、ちゃんとできあがるかを考えて手順をきめましょう。

ポイント3 言葉で表現しよう

「どんな味(匂い、音)がする？」「〇〇は固い？軟らかい？」など、さまざまな工程で質問をなげかけると、子どもたちが感じた思いを自分のことばにして表現できるようになります。こうすることで、より強く記憶に残る体験となります。

< いっしょに作ろう ～煮干しダシのおみそ汁～ > (水 500mlに対して煮干し 10g)



ダシのと리카た

- ① 煮干しの頭と腹の黒いワタを取る。
- ② 水を張った鍋に、①の煮干しを入れて30分以上浸す。
- ③ 中火で加熱し、沸騰したら弱火にしてアクを取り、5～10分煮出し、ざる等でこす。

※②の手順で冷蔵庫に入れて6時間以上浸しておくと、水出しのダシができます。

煮干しの頭やワタ取り、みそ汁に入れるキャベツをちぎったり等は小さなお子さんにも安全にできるお手伝い。保護者が人参や大根を輪切りにし、お子さんがクッキー型で星や花にくりぬくのもいいですね。ダシを取った煮干しは、取り除かずにそのまま煮て食べてもおいしいですよ。