

9月 給食だより

光陽保育園

日付	献立	材料名			午後おやつ
		血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
1(火)	ごはん、豆腐の小判揚げ キャベツの炒め煮、わかめのみそ汁	牛乳、木綿豆腐 鶏ひき肉、ちりめんじゃこ かつわかめ、みそ	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、植物油 上白糖、白ごま	にんじん、みつば キャベツ、玉ねぎ 青ねぎ、果物	ヨーグルト 果物
2(水)	ごはん、肉じゃが(豚肉) みそにゆうめん	牛乳、豚肉 油揚げ、みそ かつおパック	米(七分)、じゃがいも 植物油、三温糖 そうめん、薄力粉	にんじん、玉ねぎ さやいんげん 青ねぎ	洋食焼き 牛乳
3(木)	ごはん、春巻き 茹でブロッコリー、とうがんの華風スープ	牛乳 豚肉	米(七分)、春巻きの皮 ごま油、ピーマン、揚げ油 かたくり粉、マヨネーズ	にんじん、キャベツ、とうがん たけのこ(ゆで)、干し椎茸 ブロッコリー、玉ねぎ、青ねぎ	コーンフレーク 牛乳
4(金)	カレーラーメン 野菜ソテー	牛乳 豚肉 きな粉	中華めん(ゆで) ごま油、植物油 ねじりマヨネーズ、上白糖	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、キャベツ ホルモン	マカロニの あべかわ 牛乳
5(土)	中華丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分) 植物油 かたくり粉	にんじん、はくさい 青ねぎ、しょうが 果物	フルーツゼリー 牛乳
7(月)	ごはん、鶏肉のしょうが焼き れんこんのきんぴら、かぼちゃのみそ汁	牛乳、鶏肉 ちりめんじゃこ みそ	米(七分)、本みりん 植物油 上白糖	しょうが、れんこん にんじん、西洋かぼちゃ 玉ねぎ、青ねぎ、果物	お菓子 果物 牛乳
8(火)	和風スパゲッティ- 小松菜のスープ	牛乳 ベーコン 刻みのみり	スパゲッティ、植物油、上新粉 かたくり粉、さつまいも 上白糖、揚げ油	にんじん、玉ねぎ ぶなしめじ、こまつな えのきだけ	さつまいも ボール 牛乳
9(水)	たきこみごはん、かぼちゃのそぼろ煮 豆腐のみそ汁	牛乳、油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐 みそ	米(七分)、上白糖 かたくり粉、食パン いちごジャム	にんじん、たけのこ(ゆで) さやいんげん、西洋かぼちゃ 玉ねぎ、ごぼう、青ねぎ	ジャムサンド 牛乳
10(木)	ごはん、マーボー豆腐 ポテトスープ	牛乳、絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米(七分)、植物油 ごま油、本みりん かたくり粉、じゃがいも	しょうが、にんにく にんじん、青ねぎ キャベツ、パセリ	お菓子 牛乳
11(金)	ごはん、魚の竜田揚げ ひじきの煮付け、チンゲン菜のみそ汁	牛乳、魚 油揚げ、干ひじき(乾) みそ	米(七分)、本みりん かたくり粉、揚げ油 植物油、三温糖	しょうが、にんじん チンゲン菜、えのきだけ 玉ねぎ	プリン 牛乳
12(土)	ミートサンド 牛乳	豚ひき肉 牛乳	食パン 植物油 薄力粉	にんじん 玉ねぎ 果物	フルーツゼリー 牛乳
14(月)	ごはん、焼魚 切干大根の煮付け、さつまいものみそ汁	牛乳、魚 油揚げ みそ	米(七分)、植物油 上白糖 さつまいも	切干だいこん、にんじん 玉ねぎ、青ねぎ 果物	お菓子 果物 牛乳
15(火)	ごはん、豆腐の小判揚げ キャベツの炒め煮、わかめのみそ汁	牛乳、木綿豆腐 鶏ひき肉、ちりめんじゃこ かつわかめ、みそ	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、植物油 上白糖、白ごま	にんじん、みつば キャベツ、玉ねぎ 青ねぎ、果物	ヨーグルト 果物

行事などの都合により献立が変更になる場合があります



おいしさは『体験』が育てます

子どもにいろいろな食べ物を食べてもらいたいと思うのは、元気に育てほしいと願う深い思いのあらわれだと思います。しかし、新しい食べものを口に入れると、誰でも驚いたり、拒否したくなるものです。

こんな場合、例えば家族と楽しい話題とともに食事をすることで、新しい食べ物への抵抗感が薄まってきます。その上日中の元気な遊びをほめてもらうと、その食卓で食べているものに気持ちがぐんと近づいたりします。

様々な食べものをおいしくたべられるように嗜好が発達するには多くの時間や経験が必要です。今は、その成長の序盤ですのであせらず、大事に育てていきましょう。

