

# 9がつこんだて



平成 26 年 9 月 1 日 織笠保育園

## 子どもを魚好きに!

多くの子どもは「魚嫌い」です。原因の一つとして、家庭で魚を食べる機会が減ったと上げられます。料理するのも食べるのも少しめんどろな“お魚”ですが、塩焼き、刺身、揚げ物、蒲焼、タタキ、煮物など調理方法を工夫して、食卓に出す機会を増やしてください。特に、秋はサンマなどがおいしい季節です。園でも 29 日にさんまの蒲焼風を予定しています。

## お月見を楽しみましょう

日本では旧暦の 8 月 15 日の夜 (2014 年は 9 月 8 日に当たります) を“十五夜”(じゅうごや)と呼び、月見だんごやすすき、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。

園でも 8 日のおやつにお団子を予定しています。

## 誕生会のメニュー

- ★ツナピラフ ★マカロニサラダ
- ★鶏肉のごま風味から揚げ
- ★ちくわのピザ焼き ★スープ
- ★フルーツ盛り合わせ



9 月 26 日 (金) はお誕生会です。お弁当はいりません。(箸セット、おしぼりはお願いします)

※お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ちください。  
※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	月	牛乳・えびせん	豚肉のごまだれ焼き・シルバーサラダ・レタス・味噌汁・果物		フルーツヨーグルト	413	245
2	火	牛乳・卵ボーロ	タラフライタルタルソース・ブロッコリーソテー・もやしのゆかり和え・味噌汁・果物		牛乳・シュガーラスク	568	425
3	水	牛乳・バナナ	鶏肉の照り焼き・キャベツのごまサラダ・ほうれん草の浸し和え・味噌汁・果物		アイスクリーム	504	336
4	木	牛乳・ウエハース	ひじき入り厚焼き卵・ごぼうサラダ・さつま芋のレモン煮・味噌汁・果物		牛乳・チップス	489	329
5	金	牛乳・ブリッツ	鮭の西京焼き・じゃが芋のカレー炒め・キャベツの甘酢漬け・すまし汁・果物		牛乳・ビスケット	420	249
6	土	牛乳・ビスケット	ナポリタンスパゲティー・ミニジュース・果物		牛乳・お菓子		
7	日						
8	月	牛乳・せんべい	鶏肉のソース焼き・スイートポテトサラダ・ブロッコリーのツナ和え・味噌汁・果物		牛乳・みたらし団子	603	437
9	火	牛乳・ビスコ	カレーライス・フレンチサラダ・ポイルウインナー・スープ・果物		牛乳・ウエハース	575	427
10	水	フルーツヨーグルト	ミートローフ・スパゲティーサラダ・枝豆・スープ・果物		牛乳・メープルサンド	539	417
11	木	牛乳・サブレ	千草焼き・春雨ソテー・南瓜煮・味噌汁・果物		ゼリー	462	292
12	金	牛乳・ハーベスト	サバの竜田揚げ・大根サラダ・大豆五目煮・味噌汁・果物		牛乳・ドーナツ	543	369
13	土	牛乳・クッキー	親子丼・味噌汁・果物		牛乳・お菓子		
14	日						
15	月		敬 老 の 日				
16	火	牛乳・ビスケット	鶏肉の味噌漬け焼き・ひじきの和風サラダ・青菜の板かま和え・すまし汁・果物		麦茶・焼きおにぎり	501	342
17	水	牛乳・リッツ	炒り豆腐・大豆サラダ・大学いも・味噌汁・果物		牛乳・ミニクリームパン	567	408
18	木	豆乳・ウエハース	野菜メンチカツ・線レタス・トマト・味噌汁・果物		ヨーグルト	431	247
19	金	牛乳・ブリッツ	鮭の照り焼き・ジャーマンポテト・五目納豆・味噌汁・果物		バナナクリーム	581	451
20	土	牛乳・卵ボーロ	カレーうどん・ミニジュース・果物		牛乳・お菓子		
21	日						
22	月	牛乳・せんべい	タラのパン粉焼き・ビーフンソテー・即席漬け・味噌汁・果物		牛乳・マドレーヌ (モグモグデー)	649	494
23	火		秋 分 の 日				
24	水	牛乳・ビスコ	スパニッシュオムレツ・きんぴらごぼう・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・かりんとう	469	306
25	木	牛乳・えびせん	サバの黄金焼き・炒合菜・さつま芋の甘煮・すまし汁・果物		牛乳・パイ菓子	534	379
26	金	ヨーグルト	誕 生 会		プリンアラモード	564	612
27	土	牛乳・サブレ	ホットドッグ・スープ・果物		牛乳・お菓子		
28	日						
29	月	牛乳・リッツ	さんまの蒲焼風・ポテトサラダ・青菜のナムル・味噌汁・果物		牛乳・フレークファッジ	664	512
30	火	牛乳・ハーベスト	鶏肉のさっぱり焼き・和風スパゲティーソテー・トマト・味噌汁・果物		牛乳・クッキー	592	431

※以上児のカロリーは副食給食のみのカロリーとなっており、主食(ご飯)のカロリーは含まれていません。

※(参考) 主食・ご飯 110g (目安量) のカロリーは 185kcal です