



平成 27 年 9 月 1 日 豊間根保育園

楽しかったね！グランパ・グランマクッキング

8月12日に子供たちが育てたじゃがいもを使って、おじいちゃん、おばあちゃんとカレー作りに挑戦しました。どんぐり組さんは、たまねぎの皮むき、まつぼっくり組さんは、じゃがいも・にんじんをピーラーを使って皮むきをしました。そして、みんなでおじいちゃん、おばあちゃん、お母さんに教わりながら真剣な表情で、野菜を包丁で切っていました。

最後はみんなでカレーを一緒に食べて、楽しい時間を過ごしました。



規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活することは、何よりも子供の脳の成長に重要です。朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。元気もりもりになる朝ごはん、家族で楽しく食べる習慣も大切にしましょう。

<今月のカミカミメニュー>

レンコンきんぴら・ごぼうサラダ・きな粉かりんとう・いかせんべい



※ 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	火	牛乳・ビスコ	タラフライタルタルソース・ブロッコリーソテー・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物	☆フルーツヨーグルト	463	299
2	水	牛乳・コーンフレーク	豚肉のごまだれ焼き・シルバーサラダ・トマト・味噌汁・果物	牛乳・パイ菓子	485	311
3	木	牛乳・卵ボーロ	カレーライス・フレンチサラダ・ポイルウインナー・牛乳・果物	ミニジュース・いかせんべい	612	480
4	金	牛乳・ウエハース	ひじき入り厚焼き卵・レンコンきんぴら・南瓜煮・味噌汁・果物	牛乳☆ココアケーキ	546	409
5	土	ヨーグルト	ミートソーススパゲッティ・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
6	日					
7	月	牛乳・サブレ	鮭の西京焼き・じゃが芋のカレー炒め・ごぼうの唐揚げ・すまし汁・果物	牛乳☆きな粉かりんとう	610	427
8	火	牛乳・ブリッツ	松風焼き・大豆サラダ・きゅうりの中華和え・味噌汁・果物	牛乳・せんべい	502	352
9	水	牛乳・クラッカー	鶏肉のマーメレード焼き・スイートポテトサラダ・トマト・味噌汁・果物	牛乳・ミニクリームパン	510	334
10	木	牛乳・せんべい	千草焼き・しょうゆフレンチ・枝豆・味噌汁・果物	牛乳・クッキー	498	320
11	金	牛乳・ハーベスト	サバの竜田揚げ・大豆五目煮・ブロッコリーのおかか和え・味噌汁・果物	牛乳☆チーズ蒸しパン	584	421
12	土		運 動 会			
13	日					
14	月	牛乳・ビスケット	スパニッシュオムレツ・ごぼうサラダ・さつま芋のレモン煮・味噌汁・果物	牛乳☆小倉ケーキ	584	452
15	火	牛乳・ビスコ	誕 生 会	プリン	520	521
16	水	牛乳・卵ボーロ	タラのパン粉焼き・ビーフンソテー・浸し和え・味噌汁・果物	牛乳・バームクーヘン	477	311
17	木	牛乳・コーンフレーク	鶏肉の味噌漬焼き・和風サラダ・枝豆・すまし汁・果物	牛乳・ビスケット	516	294
18	金	牛乳・ウエハース	スコッチエッグ・三色コールスロー・トマト・味噌汁・果物	☆フルーツポンチ	454	294
19	土	ヨーグルト	ハヤシライス・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
20	日					
21	月		敬 老 の 日			
22	火		国 民 の 休 日			
23	水		秋 分 の 日			
24	木	牛乳・サブレ	鮭の照り焼き・ジャーマンポテト・小松菜のおかかマヨネーズ・味噌汁・果物	牛乳・ミニチョコパン	503	325
25	金	牛乳・ブリッツ	ミートローフ・スパゲッティサラダ・トマト・スープ・果物	☆オレンジゼリー	457	296
26	土	牛乳・クッキー	焼きそば・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
27	日					
28	月	牛乳・クラッカー	鶏肉のさっぱり焼き・キャベツのごまサラダ・トマト・味噌汁・果物	ヨーグルト	441	234
29	火	牛乳・せんべい	さんま蒲焼風・ポテトサラダ・ナムル・味噌汁・果物	牛乳☆フレックファッジ	660	523
30	水	牛乳・ハーベスト	ハンバーグ・シーフードスパゲッティ・茹でブロッコリー・スープ・果物	牛乳・せんべい	665	522

※ 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。主食（ご飯）110gのカロリーは185kcalです。

※ 「全園児午後おやつ」の欄の☆印は手作りおやつの日です。