



給食だより



R 3 . 8 . 2 5

つくし保育園

給食部

文責 柴田

夏の食育体験を紹介します

夏真っ盛りの今月は、あひる組とうさぎ組の、夏ならではの楽しく冷たい活動をお知らせします。どちらのクラスも、どう作るのかどう出来上がるのか子どもたちも保育者もドキドキワクワク、食べてみてにっこりウキウキだったようです♡

あひる組(かき氷)



それ(かき氷機)なあに？



冷たい！おいしい！



いちご味とメロン味から選びました♪



うさぎ組(手作り牛乳アイス)



どうやって作るの？！



フリフリ！がんばれ！！



すごい！固まったね！



トッピングをのせて完成♪

つくし保育園の先生にインタビュー

『わたしの思い出の味』



はが まりえ

あいほら くみ

幼少期に母が作ってくれたバナナジュース。ミキサーで作ってもらうのをいつもそばでワクワクしながら見ていました。バナナと牛乳のほんのり甘くてつぶつぶの触感がたまらなく好きで、お風呂上がりに飲むのが楽しみでした。シンプルな材料でも、栄養たっぷり元気が出る一杯です！



私は、祖父母と庭で食べたおにぎりです。外仕事の後はそのまま庭でお昼を食べることがありました。おにぎりに漬物などの簡単な食事でしたが、庭の暖かな日差しと海苔の香り「どうぞ」と渡してくれたばあちゃんの手とお茶の苦み。5歳の私には普通の日常でしたが今しみじみと幸せな時間だったなと思い出します。



9月の献立表



つくし保育園
給食部

日曜	献立	材料	おやつ材料
1 水	冷しきつね ショア くだもの	(うどん、ほうれん草、油揚げ、なると、葱、酒、砂糖、かつお節、塩、醤油) (ショア)	おにぎり (米、鮭)
2 木	関東煮 にら玉汁 くだもの	(じゃが芋、大根、糸こんに、竹輪、生揚げ、鶏もも肉、砂糖、醤油、みりん、油) (にら、卵、麩、かつお節、塩、醤油)	ドリンクヨーグルト ロールパン
3 金	ポークビーンズ ごまネーズサラダ 味噌汁・くだもの	(豚もも肉、青ばた豆、人参、玉葱、ピーマン、トマト缶、ケチャップ、油、塩、胡椒、醤油) (ほうれん草、キャベツ、人参、もやし、ハム、白ごま、マヨネーズ) (豆腐、大根、葱、煮干、味噌)	かまぼこチップス
4 土	ドライカレー 味噌汁 くだもの	(豚ひき肉、ピーマン、コーン、玉葱、人参、カレー粉、小麦粉、ケチャップ、コンソメ、塩、胡椒) (わかめ、味噌)	せんべい
6 月	なすのミートグラタン ほうれん草スープ くだもの	(なす、豚挽き肉、人参、玉葱、ピーマン、トマトホール、ケチャップ、塩、胡椒、ピザ用チーズ) (ほうれん草、もやし、葱、コーン、コンソメ、塩)	米粉パン
7 火	煮魚 生揚げの中華五目煮 味噌汁・くだもの	(赤魚、醤油、酒、みりん、砂糖、生姜) (ブロッコリー) (生揚げ、えび、たけのこ、チンゲン菜、玉葱、ごま油、生姜、醤油、塩、砂糖、コンソメ、片栗粉) (なめこ、えのき茸、もやし、煮干、味噌)	豆乳ゼリー (豆乳、砂糖、ゼラチン)
8 水	揚げかぼちゃの甘辛和え ささみときゅうりの甘酢和え 味噌汁・くだもの	(豚もも肉、かぼちゃ、いんげん、酒、醤油、砂糖、オイスターソース) (鶏ささみ、酒、塩、きゅうり、人参、もやし、砂糖、酢、醤油、塩) (なす、葱、なめこ、煮干、味噌)	きな粉せんべい
9 木	オムレツ 春雨スープ くだもの	(卵、豚挽肉、玉葱、人参、グリーンピース、塩、こしょう、油) (ミニトマト) (春雨、豚こま肉、人参、もやし、チンゲン菜、ごま油、塩、醤油)	ドリンクヨーグルト ロールパン
10 金	お弁当の日		スイーツポテト (さつまいも、生クリーム、卵、砂糖、ごま)
11 土	中華丼 味噌汁 くだもの	(筍、人参、きくらげ、エビ、イカ、塩、コンソメ、片栗粉) (わかめ、味噌)	
13 月	カレーライス フルーツヨーグルト かぶのスープ	(豚もも肉、人参、じゃが芋、玉葱、ピーマン、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、カレー粉、塩、こしょう) (もも缶、みかん缶、バイン缶、ヨーグルト) (かぶ、小松菜、コーン缶、コンソメ、塩)	米粉パン
14 火	さんまの圧力煮 シーザーサラダ 味噌汁・くだもの	(さんま、生姜、葱、酒、醤油、ザラメ) (小松菜) (レタス、トマト、きゅうり、ハム、レモン汁、マヨネーズ、パルメザンチーズ、砂糖、にんにく) (なめこ、葱、大根、煮干、味噌)	芋けんぴ
15 水	肉味噌中華 ネギスープ チーズ・くだもの	(中華麺、豚挽き肉、人参、筍、ニラ、葱、きゅうり、干し椎茸、にんにく、生姜、醤油、酒、砂糖、片葱、えのき茸、わかめ、塩、コンソメ、ごま油) (プロセスチーズ)	肉まん (乳、卵不使用)
16 木	酢鶏 にらスープ くだもの	(鶏もも肉、筍、人参、玉葱、ピーマン、バイン缶、じゃが芋、ケチャップ、醤油、酢、片栗粉、砂糖、コンソメ、塩、ごま油)	ドリンクヨーグルト ロールパン
17 金	ツナエッグ 切り昆布煮 味噌汁・くだもの	(卵、シーチキン、人参、玉葱、ピーマン、塩、胡椒、油) (切昆布、人参、糸こんに、油揚げ、グリーンピース、ごぼう、酒、みりん、醤油、砂糖) (水菜、じゃが芋、舞茸、煮干、味噌)	フルーチェ (フルーチェ、牛乳)
18 土	三色丼 味噌汁 くだもの	(豚ひき肉、人参、ほうれん草、醤油、砂糖、みりん、酒) (わかめ、味噌)	せんべい
21 火	ラタトゥイユ キャベツとツナのサラダ きのこスープ・くだもの	(なす、トマト、ズッキーニ、玉葱、ウインナー、ケチャップ、トマト缶、塩、胡椒、コンソメ) (キャベツ、ツナ缶、きゅうり、塩、胡椒、マヨネーズ) (えのき茸、エリンギ、葱、コンソメ、塩)	お麩ラスク (白玉麩、油、砂糖)
22 水	誕生会	ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ、豚挽き肉、人参、玉葱、ピーマン、トマトホール、ケチャップ、塩、胡椒) (プロトマトサラダ(トマト、レタス、コーン缶、チーズ、ツナ缶、酢、油、砂糖、塩、胡椒)) 水菜のスープ (水菜、えのき茸、コーン、コンソメ、塩)	うさぎゼリー
24 金	鶏の唐揚げ わかめサラダ 味噌汁・くだもの	(鶏もも肉、醤油、生姜、片栗粉、油) (ミニトマト) (わかめ、しらす、きゅうり、人参、白ごま、酢、塩、油、胡椒、砂糖) (豆腐、油揚げ、葱、煮干、味噌)	ふかし芋
25 土	麻婆丼 味噌汁 くだもの	(豆腐、豚挽き肉、玉葱、人参、葱、にんにく、生姜、味噌、砂糖、酒、ごま油) (ミニトマト) (わかめ、味噌)	
27 月	五色納豆 カレーポトフ くだもの	(納豆、ほうれん草、のり、ツナ缶、チーズ、醤油) (ウインナー、人参、玉葱、じゃが芋、キャベツ、かぶ、カレー粉、塩、胡椒、コンソメ)	米粉パン
28 火	鮭のムニエルにんにくバター醤油 ベーコンポテト煮 かぶのスープ・くだもの	(生鮭、小麦粉、油、にんにく、バター、醤油) (小松菜) (じゃがいも、ベーコン、玉葱、さやいんげん、パセリ、塩、胡椒) (かぶ、水菜、コーン、コンソメ、塩)	源氏パイ
29 水	冷し中華 チーズ くだもの	(中華麺、ロースハム、きゅうり、卵、みかん缶、トマト、白ごま、醤油、酢、ごま油、砂糖) (プロセスチーズ)	フレンチトースト (プリンミクス、食パン)
30 木	ハムチーズフライ ワンタンスープ くだもの	(ハム、スライスチーズ、パン粉、小麦粉、油) (ミニトマト) (ワンタン、豚こま肉、葱、人参、玉葱、干し椎茸、塩、醤油)	ドリンクヨーグルト ロールパン



○果物やおやつは都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
○牛乳は午前と午後に飲みます。