



給食だより



R3.10.25

つくし保育園

給食部

文責 片平



～朝食は具たくさん汁で～

朝ごはんを食べてくれなくて・・・この時期に聞く悩みの一つです。

好き嫌いも出てきたり、朝は眠くてグズグズになってしまったり、ただ食べたくない気分だったり、朝の限られた時間の中で対応するのは大変ですよね。そんな時は、大人も子どもも一緒にまずは水分補給と深呼吸。喉を潤すことで食べることができるようになっていきます。おかずはなくても汁物を具沢山にすれば腹もちもいいですし、栄養満点です。味噌汁やスープは食材の栄養と程よい塩分もあります。あとは果物があればよりうれしいでしょう。

納豆ごはん、ふりかけご飯、白ご飯の方がいいなど、好みもあります。いつもなら納豆をかけると食べるけれど、今日は白ご飯がよかったという日もあると思います。お子さんが選択できるように準備できるといいですね。おにぎりは、丸より棒状の方が食べやすい場合もあります。

見た目が変わると食べるということもあります。気分を変えてお皿からお弁当箱に準備してみるのも簡単にできる変化だと思います。一日のエネルギーになる朝食を少しでも喜んで食べられるよう色々試しながら、できるだけ朝食をとって登園しましょう。

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』



あわ めぐみ

かたひら みわ

私の思い出の味は、子どもの頃母が作ってくれた具沢山の“鍋焼きうどん”です。熱が出たり風邪をひいて学校を休んだ時に、大量のかつお節でだしを取り、家族とは別に、一人用の土鍋にエビ・豚肉・卵など、具を沢山入れて作ってくれました。私だけの特別感があり元気がもりもり湧いてきたことが思い出されます。



私が育った家には祖父、祖母もおりました。今から30年以上も前、当時小学生の私は、小学校から帰宅すると、祖母がいつも手作りのおやつを準備して待っていてくれました。やきおにぎり、すいとん、かぼちゃの蒸しパンあの頃のなつかしい味とともに、祖父母との思い出がよみがえってきます。



11月の献立表



日曜	献立	材料	おやつ材料
1月	栄養納豆 カレーポトフ くだもの	(納豆、人参、チーズ、卵、シーチキン缶、味噌) (ウインナー、人参、玉葱、じゃが芋、キャベツ、カブ、塩、カレー粉、コンソメ)	米粉パン
2火	カジキマグロの竜田揚げ 冷やし汁 味噌汁・くだもの	(カジキマグロ、醤油、生姜、片栗粉、油) (ミニトマト) (キャベツ、人参、ほうれん草、油揚げ、糸こんに、うち豆、高野豆腐、醤油、塩) (油揚げ、もやし、キャベツ、煮干、味噌)	焼きいも
4木	ひじき御飯 芋煮 おひたし・くだもの	(ひじき、鶏ひき肉、油揚げ、ごぼう、人参、しょうゆ、砂糖、酒) (里芋、豚肩肉、牛バラ肉、葱、大根、しめじ、板こんに、豆腐、酒、醤油、砂糖) (ほうれん草、キャベツ、菊、もやし、かつお節、醤油)	ドリンクヨーグルト ロールパン
5金	卵麩丼 さつま汁 くだもの	(油麩、卵、三つ葉、玉葱、醤油、砂糖、酒、みりん) (さつま芋、鶏もも肉、厚揚げ、大根、ごぼう、板こんに、豆腐、葱、煮干、味噌)	あべかわマカロニ (マカロニ、きな粉、砂糖)
6土	麻婆豆腐 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) (わかめ、味噌)	せんべい
8月	シチュー 野菜サラダ ネギスープ・くだもの	(鶏もも肉、白菜、しめじ、さつま芋、人参、玉葱、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、塩、胡椒) (レタス、トマト、きゅうり、ハム、チーズ、コーン缶、塩、こしょう、酢、砂糖、油) (葱、えのき茸、わかめ、塩、コンソメ、ごま油)	米粉パン
9火	鮭のちゃんちゃん焼き 五目豆 味噌汁・くだもの	(鮭、キャベツ、玉葱、もやし、ピーマン、えのき茸、葱、味噌、みりん、バター、酒、砂糖、) (大豆、人参、鶏もも肉、糸こんに、ごぼう、昆布、醤油、酒、みりん) (白菜、えのき茸、豆麩、煮干、味噌)	かまぼこチップス
10水	カレーうどん チーズ くだもの	(うどん、鶏もも肉、しめじ、玉葱、人参、ピーマン、油揚げ、葱、カレー粉、かつお節、塩、片栗粉、醤油) (プロセスチーズ)	マシュマロコンフレーク (マシュマロ、コンフレーク、バター)
11木	豚肉とレバーのケチャップ和え 春雨スープ くだもの	(豚もも肉、豚レバー、じゃが芋、片栗粉、ケチャップ、みりん、にんにく、生姜、砂糖、醤油) (春雨、人参、チンゲン菜、干しいたけ、コンソメ、塩)	ドリンクヨーグルト ロールパン
12金	バリバリ春巻き丼 中華風卵スープ くだもの	(春巻きの皮、豚モモ肉、春雨、えのき茸、竹の子、干し椎茸、さくらげ、塩、ごま油、醤油、片栗粉、油) (鶏もも肉、白菜、人参、ほうれん草、葱、エリンギ、干し椎茸、卵、塩、酒、醤油、片栗粉、生姜)	プリン (卵除去プリンの素、牛乳)
13土	野菜いろいろ肉団子 味噌汁 くだもの	(☆卵・乳不使用肉団子☆) (ミニトマト) (わかめ、味噌)	
15月	納豆としらすの天ぷら けんちん汁 くだもの	(納豆、しらす、葱、小麦粉、しょうゆ) (ブロッコリー) (ごぼう、人参、板こんに、鶏モモ肉、里芋、大根、葱、豆腐、味噌)	米粉パン
16火	ほっけのもみじ焼き 小松菜煮 味噌汁・くだもの	(ほっけ、にんじん、マヨネーズ、塩) (ほうれん草) (小松菜、人参、糸こんに、油揚げ、酒、みりん、砂糖、醤油) (白菜、えのき茸、豆麩、煮干、味噌)	芋けんぴ
17水	お弁当の日		
18木	わかめご飯 味噌おでん 野菜の胡麻和え・くだもの	(わかめふりかけ) (大根、人参、昆布、板こんに、竹輪、はんぺん、豚もも肉、味噌、コンソメ) (キャベツ、ほうれん草、人参、もやし、黒ごま、砂糖、醤油)	ドリンクヨーグルト ロールパン
19金	豚肉入りにら玉 ゴマネーズサラダ 味噌汁・くだもの	(卵、豚バラ肉、ニラ、もやし、人参、さくらげ、塩、胡椒、ごま油) (ほうれん草、キャベツ、ハム、人参、もやし、白ごま、マヨネーズ) (豆腐、舞茸、なめこ、煮干、味噌)	さつまいものバター風味 (さつまいも、バター、砂糖、油)
20土	さんまの生姜煮 味噌汁 くだもの	(さんまの生姜煮) (ブロッコリー) (わかめ、味噌)	せんべい
22月	ドライカレー フルーツヨーグルト わかめスープ	(豚ひき肉、ピーマン、コーン缶、玉葱、人参、レーズン、カレー粉、小麦粉、ケチャップ、コンソメ、塩、胡椒) (もも缶、みかん缶、パイン缶、ヨーグルト) (わかめ、葱、えのき茸、コンソメ、塩)	米粉パン
24水	塩ラーメン ショア くだもの	(中華麺、豚もも肉、人参、玉葱、チンゲン菜、キャベツ、もやし、ピーマン、コーン缶、コンソメ、塩) (ショア)	ポップコーン (ポップコーン、塩)
25木	誕生会	さつまいも御飯(さつまいも、塩) マカロニグラタン(マカロニ、鶏もも肉、玉葱、人参、牛乳、小麦粉、塩、こしょう) (ミニトマト) 大根スープ(大根、葱、コーン、コンソメ、塩)	ドリンクヨーグルト ロールパン
26金	厚揚げとひき肉の中華風炒め ワンタンスープ くだもの	(厚揚げ、豚ひき肉、筍、ピーマン、玉ねぎ、ごま油、しょうが、醤油、塩、砂糖、コンソメ、片栗粉) (ワンタン、豚こま肉、葱、人参、玉葱、干しいたけ、塩、しょうゆ) (サラダ菜)	肉まん (乳、卵不使用)
27土	肉じゃが 味噌汁 くだもの	(じゃが芋、人参、豚もも肉、玉葱、糸こんに、グリーンピース、醤油、酒、みりん) (わかめ、味噌)	
29月	五色納豆 どさんこ汁 くだもの	(納豆、ほうれん草、のり、ツナ、ごま油、チーズ、醤油) (じゃが芋、豚もも肉、人参、コーン缶、豆腐、葱、味噌、バター、にんにく、生姜、煮干)	米粉パン
30火	さんまの竜田揚げ 大根と豚肉の煮物 味噌汁・くだもの	(さんま、片栗粉、油、しょうが、醤油) (ミニトマト) (大根、豚バラ肉、人参、油揚げ、いんげん、醤油、砂糖、酒、みりん) (なめこ、豆腐、水菜、煮干、味噌)	きなこせんべい