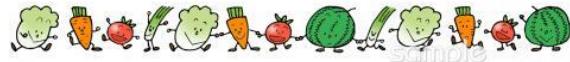




給食だより



No5 R4. 8. 25 文責 我妻

夏の食育体験紹介

あひるくみ



かきこおい

バナナをもみもみ!



牛乳と混ぜて冷凍庫へ!

うさぎくみ



バナナアイス

せんせい おしえて! ヨーナー

Q. 離乳食の味付けは
どうしたらいいのかな?



5~6カ月	7~8カ月	9~11カ月	12~18カ月
味付け必要なし	味付け必要なし	風味づけ程度の味付け	大人の1/4から1/3の味付け
	昆布だし 野菜スープ	塩、しょうゆ、味噌 砂糖、ケチャップ	カレー粉、ソース、マヨネーズ、コンソメ、酒、油
味覚がとても敏感。素材そのものの味に慣れさせてあげることが大切。	だしや野菜スープは素材そのものの味を活かした味付けが得意味覚も育てることができます。	どの調味料もごく少量にとどめ、大人が見をして物足りないくらいの味付け。	献立によっては大人と同じものが食べられます。しかし、濃い味付けは赤ちゃんの内臓に負担がかかります。

ためしてレシピ

ささみときゅうりの甘酢和え

夏の疲れた体には鶏ささみの高たんぱく質、夏野菜のきゅうりの組み合わせをおすすめします。また、酢が入ることで疲労回復効果も高まります。ぜひお試しください!

材料(子ども4人分)

・鶏ささみ	60g
・酒	少々
・塩	少々
・こしょう	少々
・きゅうり	60g
・もやし	60g
・人参	40g
・酢	大1
・醤油	大1
・砂糖	大1

作り方

- 1 鶏ささみに酒、塩、こしょうをふり、もみながら混ぜラップをして電子レンジで火を通し、食べやすい大きさに裂く。(Ⓢしっかり火を通す)
- 2 人参を千切りにしてゆでる。もやしもゆでておく。
- 3 きゅうりは輪切りにして塩もみしておく。
- 4 ボウルに1~3までを入れ、調味料を全て入れ混ぜ合わせて出来上がり。

9月の献立表



R4.8.25
つくし保育園

日曜	献立	材料	おやつ材料
1 木	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)	ドリンクヨーグルト ロールパン
2 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)	あべかわマカロニ (マカロニ、きな粉、砂糖)
3 土	塩肉じゃが 味噌汁 くだもの	(じゃが芋、人参、豚もも肉、玉葱、万能葱、ごま油、にんにく、胡椒、塩、砂糖、コンソメ、酒) (わかめ、味噌)	せんべい
5 月	ドライカレー 野菜サラダ 大根スープ・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) (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、油) (大根、小松菜、コーン、コンソメ、塩)	米粉パン
6 火	煮魚 人参しりしり 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) (人参、ツナ缶、卵、酒、みりん、砂糖、醤油) (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)
7 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、片栗粉) (葱、えのき茸、わかめ、塩、コンソメ、ごま油) (プロセスチーズ)	フレンチトースト (卵除去プリンの素、牛乳、食パン)
8 木	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)	ドリンクヨーグルト ロールパン
9 金	お弁当の日		スイートポテト (さつまいも、生クリーム、卵、砂糖、ごま)
10 土	うさぎ組懇談会	三色丼(豚ひき肉、人参、ほうれん草、醤油、砂糖、みりん、酒) みそ汁(わかめ、味噌) くだもの	
12 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
13 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)	フルーチェ (フルーチェ、牛乳)
14 水	関東煮 かき玉汁 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) (卵、えのき茸、三つ葉、かつお節、醤油、塩)	肉まん (乳、卵不使用)
15 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、パイン缶、じゃが芋、ケチャップ、醤油、酢、片栗粉、砂糖、油) (にら、もやし、人参、ほうれん草、コンソメ、塩、ごま油)	ドリンクヨーグルト ロールパン
16 金	親子丼 わかめサラダ 味噌汁・くだもの	(鶏もも肉、卵、三つ葉、玉葱、醤油、砂糖、みりん) (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、葱、油揚げ、煮干、味噌)	おにぎり (米、鮭)
17 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)	せんべい
20 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)	源氏パイ
21 水	冷し中華 ジョア 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) ジョア	おはぎ・せんべい (もち米、砂糖、きな粉)
22 木	誕生会	ミートソースパグッティエー(スパグッティエー、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) くだもの	うさぎゼリー
24 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)	
26 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、パイン缶、ヨーグルト) (かぶ、小松菜、コーン缶、コンソメ、塩)	米粉パン
27 火	鮭のムニエルにんにくバター醤油 ベーコンポテト煮 味噌汁・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) (豆腐、油揚げ、葱、煮干、味噌)	バナナ
28 水	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)	プリン (卵除去プリンの素、牛乳)
29 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
30 金	トマトとウインナーの卵炒め 中華風スープ くだもの	(卵、トマト、ウインナー、玉葱、油、塩、胡椒) (サラダ菜) (鶏もも肉、白菜、人参、ほうれん草、葱、エリンギ、干し椎茸、塩、酒、醤油、片栗粉、生姜)	お麩ラスク (白玉麩、油、砂糖)

○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。

○牛乳は午前と午後飲みます。

○主食がご飯以外の場合は献立欄に記載します