

# 給食だより

令和2年

# 9月号

社会福祉法人 雅福社会  
松島こども園



9月は暦上での季節は秋となります。夏の疲れや気温の変化で体調を崩さないよう注意しましょう。秋は、「食欲の秋」と言われるように、子ども達の活動量も増え、食欲旺盛になる季節です。食べのものが美味しい季節で、旬の野菜や果物がたくさんあります。今月の給食では、サツマイモ、きのこ類、梨やブドウといった旬の食材を予定しておりますので楽しみにしててください。子どもたちに旬を感じてもらえたら嬉しいです。



## 旬の食材 (秋)



ごぼう

・カリウム、カルシウム等  
ミネラル豊富。



なし

・ビタミン、ミネラル  
カリウム、食物繊維含む。



ピオーネ  
(ブドウ)

・ポリフェノール、ビタミンC  
抗酸化作用。



大豆

・タンパク質豊富  
『畑の肉』と呼ばれている。



さけ

・ビタミンB群が豊富。  
疲労回復や抗酸化作用。



しめじ  
(きのこ  
類)

・食物繊維、ビタミンB2を含む。  
・カルシウム・リン等吸収促進効果。

## ◎調理の工夫をしよう

- 減塩の工夫 ・・園では、だしの味を効かせて減塩をしています。素材の味を感じて欲しいです。
- 牛乳と果物を摂ろう ・・成長期の子どもたちにとって、カルシウムとビタミンは大切な栄養素となります。チーズやヨーグルトといった乳製品の活用もしましょう。

## 食事の前に手洗いの習慣を

食事の手洗いは、手をきれいにしてから食べるという準備でもあり、子どもが「これからごはんを食べる」ということを覚えていく合図でもあります。園では保育者が声かけをしながらおこなっていますが、おうちでも習慣にできるといいですね。



## 子どもと学ぶ料理の基本

### 道具を覚えよう

子どもと料理の基本を学ぶときは、食材にさわったり、火を使ったりする前に、まずは道具を覚えることから始めてみましょう。包丁やまな板、網、フライパンなどよく使うもののほか、ザル、ボウル、計量カップ、計量スプーン、菜ばし、フライ返しなど、その名前や用途を子どもと一緒に確認していきます。「これは、どんなときに使うのかな？」と声かけをしたり、実際に手に持ってみたりしてもいいでしょう。



9 月予定幼児食献立表

令和 2年度

松島こども園

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	火	麦ごはん 鮭のオーロラソース焼き 甘酢和え なめこ汁 果物	かぼちゃのチーズケーキ 牛乳	鮭 チーズ 牛乳 卵	白米 押し麦 マヨネーズ バター 砂糖 ホットケーキミックス	人参 キャベツ きゅうり 南瓜 小松菜 なめこ 果物
2	水	鶏丼 わかめときゅうりの和え物 小松菜のみそ汁 果物	レーズンケーキ 牛乳	鶏肉 卵 カニかま ワカメ 牛乳	白米 油 バター 砂糖 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ レーズン果物 小松菜 エキ きゅうり ビーマン
3	木	【かみ献立】穀米ごはん 鯖の竜田揚げ 五目きんぴら そうめん汁 果物	ロッククッキー 牛乳	鯖 卵 豚肉 チキ揚げ 牛乳	白米 穀米 コマ油 コニャク バター そうめん 小麦粉 砂糖 コフレ	人参 コホウ インゲン レーズン ネギ 果物
4	金	 お楽しみ給食 	鮭おにぎり 牛乳	 お祭り気分を楽しもう! 		
5	土	ごはん 豚肉ときのこのオイスター炒め キャベツのみそ汁 果物	コーンフレーク 牛乳	豚肉 牛乳 油揚げ	白米 コーンフレーク	キャベツ ネギ 赤パプリカ 玉ねぎ しめじ 果物
7	月	ごはん パプリカみそ炒め 果物 ブロッコリーチーズ焼き えのきのすまし汁	くずもち 牛乳	豚ロース肉 きな粉 チーズ 牛乳	白米 マヨネーズ 黒糖 芋くず	玉ねぎ 人参 パプリカ エキ ネギ ブロッコリー ほうれん草 果物
8	火	あわごはん 魚の照り焼き 果物 チンゲン菜ときのこ炒め 大根のみそ汁	ほうれん草のホットケーキ 牛乳	赤魚 豚肉 油揚げ 卵 ウイナー 牛乳	白米 あわ 砂糖 油 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ シンガ 果物 ネギ チンゲン菜 大根 ほうれん草
9	水	 お 弁 当 会 				
10	木	ごはん ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 果物	ポンドケーキ 牛乳	合挽き肉 卵 牛乳 チーズ	白米 パン粉 油 小麦粉 じゃが芋 片栗粉	ブロッコリー 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 黄ピーマン 赤ピーマン 果物
11	金	ポークカレーライス コールスローサラダ わかめスープ 果物	チョコチップケーキ 牛乳	豚肉 ワカメ 卵 牛乳	白米 じゃが芋 ホットケーキミックス 小麦粉 油 チョコチップ コーンバター	人参 玉ねぎ ビーマン 果物 長ネギ キャベツ きゅうり
12	土	中華あんかけ丼 冬瓜のみそ汁 果物	ウエハース ミニゼリー 牛乳	豚肉 アーサ	白米 ウエハース 油 かたくり粉	人参 玉ねぎ もやし ニラ チンゲン菜 冬瓜 ネギ 果物
14	月	あわごはん 白身魚のムニエル 果物 ブロッコリーとウイナーのケチャップ炒め クラムチャウダー	スノーボール 牛乳	赤魚 あさり ウイナー 牛乳	白米 じゃが芋 ヤングコーン バター 油 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草 パセリ ブロッコリー 果物
15	火	ごはん カラフルマーボー豆腐 中華和え 春雨スープ 果物	小倉あんホットケーキ 牛乳	豚ミンチ 木綿豆腐 ちくわ 牛乳 小倉あん ワカメ	白米 砂糖 春雨 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ビーマン 果物 ニラ 黄ピーマン 白米 きゅうり
16	水	ごはん 白身魚マヨ焼き ひじき炒め 豚汁 果物	オートミールクッキー 牛乳	赤魚 チキ揚げ 豚肉 牛乳 ひじき	白米 砂糖 バター 小麦粉 コニャク 片栗粉 オートミール コーンフレーク	人参 レンコン ネギ 長ネギ 果物
17	木	ごはん 鮭の塩焼き 豆サラダ 厚揚げ豆腐のみそ汁 果物	フルーツゼリー 牛乳	鮭 大豆 枝豆 厚揚げ豆腐 牛乳 ツナ キドニービーンズ	白米 車麩 砂糖 じゃが芋	人参 きゅうり 小松菜 長ネギ 小松菜 果物
18	金	肉野菜そば きゅうりのツナ和え 果物	ふりかけおにぎり お茶	豚肉 牛乳 わかめ ツナ	沖縄そば 白米 油	キャベツ 玉ねぎ 果物 人参 なら キュウリ
19	土	ごはん ドライカレー 豆スープ 果物	源氏パイ ミニゼリー 牛乳	豚ミンチ チーズ 大豆 キドニービーンズ 牛乳	白米 ミニゼリー 砂糖 源氏パイ	人参 玉ねぎ シシト 小松菜 グリンピース 果物
23	水	麦ごはん 照り焼きチキン かぼちゃサラダ 野菜スープ 果物	ゴマケーキ 牛乳	鶏肉 チーズ 卵 牛乳	白米 押し麦 マヨネーズ コマ 小麦粉 ホットケーキミックス バター	大根 エキ 小松菜 レーズン トマト 南瓜 果物
24	木	黒米ごはん 魚天ぷら 切り干し大根イリチー イナムドウト 果物	アガラサー 牛乳	赤魚 豚肉 ツナ カステラマホコ 牛乳	白米 黒米 油 コニャク 黒糖 強力粉	人参 干シイタケ ネギ 切干大根 インゲン 果物
25	金	★【お誕生日給食】マッシュルームミートスパゲッティ ★ ブロッコリーサラダ パパイアスープ 果物 ★	★ パースデーケーキ ★ 牛乳 ★	合挽き肉 ツナ 卵 牛乳	★ スパゲッティ コーン バター 砂糖 ★ マヨネーズ オートミール 小麦粉	★ 人参 玉ねぎ ブロッコリー ★ アスパラ パパイア カイワレ 果物 ★
26	土	生姜焼き丼 大根のみそ汁 果物	麦ふあ〜 チーズ 牛乳	豚肉 牛乳 チーズ	白米 油 麦ふあ〜	人参 玉ねぎ ビーマン 大根 シシト 果物
28	月	あわごはん ハッシュドポーク ツナサラダ もずくスープ 果物	フルーツヨーグルト クラッカー	豚肉 ツナ ヨーグルト もずく 大豆 卵 牛乳	白米 あわ じゃが芋 油 クラッカー バター	人参 玉ねぎ ビーマン 果物 キャベツ キュウリ 黄ピーマン 白菜 ニラ
29	火	【かみ献立】ごはん 野菜の肉巻き きんぴらごぼう とうろ昆布のすまし汁 果物	チーズスコーン 牛乳	豚肉 とうろ昆布 チーズ 絹ごし豆腐 牛乳	白米 しらたき バター 砂糖 小麦粉	人参 インゲン コホウ ニラ ネギ 果物
30	水	ごはん 魚の味噌漬け焼き 筑前煮 ゆし豆腐 果物	いりこ菜おにぎり 牛乳	赤魚 鶏モモ肉 ゆし豆腐 牛乳	白米 コニャク 砂糖	人参 大根 インゲン コホウ ネギ シシト 果物

\*9月21日は敬老の日でお休みです。

\*9月22日は秋分の日でお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。

