

🕸️ 2024年度9月 献立表 🍷 保育室ピア・ピア



少しずつ暑さが和らいでくる頃です。それでもまだまだ
 気温が高い日があるので、暑さ対策と水分補給は十分に
 していきたいですね。秋の気配を感じながら、今月も子どもたちと
 楽しい給食の時間にしたいと思います 🍷

日付	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子を よくする	1人分 - (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
2 ・ 30	月	牛乳 おせんべい	マーボー豆腐丼 ナムル 中華スープ	牛乳 黒ごまマフィン	牛乳/豆腐 豚肉/みそ	米/ごま油/上白糖 片栗粉/薄力粉 バター/ごま	長ねぎ/しめじ/もやし ほうれんそう/にんじん たまねぎ/えのき わかめ	515 18.8 18.6
3 ・ 17	火	牛乳 クラッカー	鶏うどん チーズ入りかぼちゃもち りんご	牛乳 さつま芋ごはん	牛乳/鶏肉 チーズ	うどん/油/片栗粉 バター/米/ごま さつまいも	たまねぎ/にんじん ほうれんそう/かぼちゃ りんご	510 19.9 11.9
4 ・ 18	水	牛乳 クッキー	ごはん さけのみそ焼き とうがんの鶏そぼろ煮 すまし汁	牛乳 パンケーキ バナナ	牛乳/さけ 鶏肉/豆腐 油揚げ/みそ	米/上白糖/油 片栗粉/薄力粉 バター	とうがん/こまつな グリーンピース バナナ	516 23.6 14.6
5 ・ 19	木	牛乳 ウエハース	食パン チキンピーンズ コンソメスープ	牛乳 炊き込みおにぎり たべる煮干し	牛乳/鶏肉 大豆水煮 油揚げ 煮干し	食パン/油 上白糖/米	たまねぎ/にんじん グリーンピース/キャベツ えのき/こねぎ/しめじ	436 22.8 13.7
6 ・ 20	金	牛乳 ビスケット	ハヤシライス マカロニサラダ	牛乳 みたらし芋もち	牛乳/豚肉 ハム	米/油/マカロニ じゃがいも 片栗粉/バター 上白糖	たまねぎ/にんじん しめじ/コーン きゅうり	483 20.3 15.6
7 ・ 21	土	牛乳 おせんべい	カレー風味チャーハン ポテトサラダ スープ	牛乳 おかかおにぎり バナナ	牛乳/鶏肉 かつお節	米/油/じゃがいも	たまねぎ/にんじん ピーマン/きゅうり コーン/わかめ バナナ	525 17.4 14.8
9	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 さっぱり浅漬け みそ汁	牛乳 パゲティミートソース	牛乳/鶏肉 高野豆腐 豚肉/みそ	米/油/上白糖 ごま油/さといも スパゲッティ	だいこん/にんじん ごぼう/セロリ/塩昆布 キャベツ/こまつな きゅうり/ピーマン	514 25 15.2
10 ・ 24	火	牛乳 クラッカー	ごはん 豚肉となすのみそ炒め すまし汁	牛乳 きのこおにぎり	牛乳/豚肉 油揚げ みそ	米/ごま油/上白糖 片栗粉/ふ	えのき/なす/たまねぎ にんじん/ピーマン 長ねぎ/しめじ	425 18.9 10.1
11 ・ 25	水	牛乳 クッキー	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 茹で野菜 みそ汁	お茶 フルーツヨーグルト クラッカー	牛乳/鶏肉 豆腐/みそ ヨーグルト	米/油 さつまいも	ブロッコリー/にんじん たまねぎ/にら みかん缶/パイン缶	380 16.5 8.8
12 ・ 26	木	牛乳 ウエハース	ごはん 豚しゃぶのごま唐揚げ 小松菜の煮浸し みそ汁	牛乳 冷やしそうめん	牛乳/みそ 豚しゃぶ 油揚げ さつま揚げ	米/薄力粉/片栗粉 ごま/油/上白糖 じゃがいも そうめん	しょうが/こまつな にんじん/えのき なめこ/わかめ/コーン	460 20.7 11.7
13 ・ 27	金	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん カレイの煮付 なめ苺和え みそ汁	牛乳 のり塩フライドポテト	牛乳/かれい ちくわ/豆腐 みそ	米/上白糖 じゃがいも 片栗粉/油	こまつな/キャベツ もやし/にんじん あおのり	362 19.4 9.1
14 ・ 28	土	牛乳 おせんべい	焼鳥丼 かぼちゃの煮物 みそ汁	牛乳 塩昆布おにぎり バナナ	牛乳/鶏肉 みそ	米/油/上白糖 ふ	たまねぎ/にんじん グリーンピース かぼちゃ/わかめ 塩昆布/バナナ	494 19.2 9.9

【主な調味料】

しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ(マヨドレ)、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、麴(塩・しょうゆ)、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 ※完了期は中濃ソース、ウスターソース、麴類は不使用。

※離乳食完了期(ぱくぱく期)は幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。



※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。



9月 給食だより



食べ物の好き嫌い・偏食ってなんだろう……？

実りの秋 🍎 🍇 🍓 おいしい食べ物がたくさん穫れる季節ですね。ほとんどの人がおいしいと思う食べ物でも好き嫌いがあり、子どもの成長過程では特に多く見られます。好き嫌いの程度が大きく、限られたものしか食べないことを『偏食』といいます。偏食は「まだ食べられないけれど、やがて食べられるようになる状態」と考えて見守っていきましょう。

食べられない・いやがる理由

いやがるには何か理由があります。理由が何なのか分かって対応できればよいですが、分からないこともあります。どうしていやがるのか……「理由はこれかな？」と見当をつけてみて慎重に対応しましょう。

たべたことない…

前にたべたらおなかがいくなっちゃったんだよね…

くちがかゆくなるからたべたくない!!

みためでびっくり!!



嫌いなものを押し付けない

好きなもの・楽しい時間を増やす

「嫌でしばらく食べていなかったものを久しぶりに食べてみたら大丈夫だった」こういうこともあります。味覚が発達して好みが変わったり、嫌いな食べ物に抱いていた不快な記憶が薄くなったりすると食べられるようになることもあります。時間をかけて、前向きにおいしいと思う食べ物を探し、そんな楽しい食事の時間にしたいですね。



栄養の偏りが心配……

例えばにんじんやピーマンが食べられない時は、他の緑黄色野菜が食べられればよし！と考えましょう☆ 苦手な食べ物があっても食べられる物で栄養素を補えます。例：肉類×→卵、魚、大豆製品 牛乳×→ヨーグルト、チーズ

ぼくたちが苦手ならまずこちらを試してみてもいいかも！



これなら食べられるかも！



●カレーライスのおすすめの具・アレンジ

7～8月にご家庭のカレーライスの具やアレンジを募集したところ、いろんなカレーがありました 😊

記入していただき

ありがとうございました。

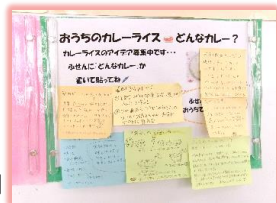
「その手があったか！」

「それいいね！」

「うちでもできそうだなあ」

「思い出のごはんなんだなあ」

としみじみ 😊



8月中はふせんをそのままにしておくのでいつでもご覧になってください 🍷



★忙しくても季節をあじわう 今月ば…… お月見団子



今年のお月見は9月17日

お月見はお米の収穫期が近いということもあって、米粉で作った団子がそなえられるようになりました。手作りだけでなく、お店のお団子を買って子どもと一緒に皿に並べて食べて、家族でお月見 🍷 なんていうのもすてきな時間ですね！

