



給食だより

こんだてひょう

R元年度
相愛保育園

好き嫌いせず食べよう

1歳を過ぎたころから、子どもは好き嫌いが始まります。3歳未満児の嫌いなものは、食べにくい物や、苦味やにおいの強い物が多いようです。これは、子供の味覚が敏感な為で自然なことです。しかし調理方法や味付けを工夫すると食べられるようになる事が少なくありません。気を付けたいのは、無理強いをして食べさせたり、食べないからといって食卓に出さなくなったりすることです。いろいろな食品に出会えるような食卓を用意して一緒に食べる大人が美味しそうに何でも食べる、それが子どもの好き嫌いをなくす一番の方法です。

成長するにつれ、好き嫌いも減っていくはずですよ。



「食べなさい！」の代わりに「これ、おいしいね!」「一緒に食べよう!」の言葉をかけたいですね!

曜	日	献立名	主な食材	乳児主食	おやつ	カロリー
月	2 30	レバーの生姜煮 ポテトサラダ みそ汁 F	鶏レバー・鶏肉・生姜/じゃが芋・きゅうり・人参 ハム・コーン/えのき・小松菜・人参・玉葱・わかめ/ オレンジ	のり ご飯		592
火	3	ちゃんぽんうどん F盛り合わせ	うどん・豚肉・にら・筍・キャベツ・人参・もやし ねぎ・かまぼこ・卵/バナナ・巨峰・みかん	ちゃんぽん うどん	枝豆おにぎり	522
水	4 18	スタミナ炒め ごまサラダ ワンタンスープ F	牛肉・なす・人参・玉葱・蓮根・いんげん にんにく/キャベツ・きゅうり・かにかま・ごま/ もやし・ワンタン・コーン・青梗菜/梨	ツナ ご飯		531
木	5 19	豚肉と厚揚げの味噌炒め 揚げ餃子 春雨スープ F	豚肉・生揚げ・玉葱・人参・ピーマン・にんにく/ 餃子/春雨・法蓮草・かまぼこ/みかん	菜飯	蒸しちくわ	603
金	6 20	鯖の塩焼き 豚肉と茄子の照り煮 みそ汁 F	鯖/豚肉・茄子・人参・蓮根・里芋・法蓮草/玉葱 厚揚げ・もやし・カットわかめ/オレンジ	ゆかり ご飯	ブルーチェ	543
月	9	大豆とじゃこの炒り煮 チキンナゲット トマト添え 野菜スープ F	大豆・じゃこ/チキンナゲット・トマト/白菜・人参 小松菜・コーン・玉葱・ベーコン/バナナ	昆布 ご飯		622
火	10 24	牛丼 キャベツサラダ F	米・牛肉・竹輪・糸こんにやく・玉葱・ねぎ・人参/ キャベツ・きゅうり・かにかま/梨	牛丼	バナナケーキ チーズトースト	559
水	11	松風焼き ナムル きのこ汁 F	鶏ひき肉・豆腐・ねぎ・玉葱・人参・卵・牛乳・筍/ ひじき・きゅうり・人参・もやし/かまぼこ・しめじ わかめ・みつ葉/巨峰	鮭 ご飯		541
木	12 26	鶏ささ身のカレー揚げ 切干大根のごま炊き 茄子のみそ汁 F	鶏ささ身/切干大根・油揚げ・人参・ごま/茄子 冬瓜・チンゲン菜・豆腐/りんご	ふりかけ ご飯	お月見団子	610
金	13 27	鮭の梅味噌焼き ひじきのサラダ すまし汁 F	鮭・梅/ひじき・ちくわ・きゅうり・人参・大豆/ 豆腐・えのき・法蓮草・ねぎ・かにかま/バナナ	わかめ ご飯		574
誕生日会	17日 (火)	～お月見献立～ かやくご飯 つくねバーグ スパサラ みそ汁 F	米・ツナ・しめじ・えのき・グリーンピース・油揚げ/鶏挽肉 卵・豆腐・玉ねぎ・干しいたけ・うずら卵/ハム・人参 きゅうり・スパゲッティ/さつま芋・白菜・玉ねぎ・ねぎ/ みかん	お月見 ランチ	お楽しみ	-

お知らせ

お誕生会 17日 (火)
お弁当の日 25日 (水)

まだまだ暑い日が続きます。
おかずにはしっかりと火を通したものを入れ
冷めてからふたをするようにしましょう!!

お月見団子 レシピ

- ① 白玉粉……20g ①を合わせ耳たぶの
かたさになるまでこ
ねて丸め、沸騰した
お湯に入れ茹でる
- ② きな粉……3g 白玉が浮いてきたら
砂糖……3g 2分程茹で、冷水に
とる
- 塩……少々 ②を合わせ①に和える
- ※生地がかわいた時は
水で調節します
- お豆腐団子なので乳児さんも
小さく丸めていただけます

12日(木) お団子作り

中秋の名月・十五夜は月見団子やすすき、里芋などをお供えて月を眺め
収穫をお祝いする行事です。ぜひお家でも手作りお月見団子を作って
「家族で月と一緒に眺める時間」を楽しんで下さい!

今年は9月13日(金)が十五夜にあたります。保育園では行事の都合で
12日(木)の手作りおやつにお月見団子を予定しています。

ぞう組さんときりん組さんにお手伝いしてもらいます。
(持ち物)→エプロン・三角巾
※ 必ず爪を切ってきてください。



カロリー表記は、3～5歳児の栄養給与目標(副食・おやつ・米飯を含む)です。1日→1300kcal
昼食(主食は家庭より110g持参とする)及びおやつで栄養所要量の40%を給与する。→520kcal

毎日おやつに、牛乳・菓子・煮干を頂きます。手作りはおやつ欄に記載。土曜日はパン・牛乳・Fを頂きます。

菜園の様子

夏野菜の収穫も終わり、あとは
オクラだけになりました。枝豆
がたくさん収穫出来たので、か
ために茹で、冷凍保存しまし
た。おやつで枝豆おにぎりに
も使用します。ぶどうや里芋の
収穫、さつま芋掘りと秋の味覚
を楽しめるのも間近です。ま
た、大根の種をまきました。



たくさんとれたよ!

ぼんだ組さんが枝から
さやをとってくれました

季節の「食べものことわざ」

『貧乏サンマに福イワシ』…サンマが豊漁の年は
寒流の勢いが強く夏の気温が低く、豊作は望め
ません。一方、イワシが豊漁の年は暖流の勢い
があるので夏の気温が上昇し、作物の収穫が多
くなります。このことから、農家から見るとサンマ
が豊漁の年は貧乏になり、イワシが豊漁になると
福が来るという意味のことわざです。