



9月の給食だより

2023/8/31 (木) 清水保育園

暑い日が続く中、セミの鳴き声も響き渡り、夏本番の時期となりました。子どもたちは暑さに負けず、夏ならではの遊びを楽しんでいます！そしていよいよ運動会に向けて練習も始まっていきます。ご飯をしっかりと食べ、十分な栄養をとり、この暑い夏を乗り切りましょう！

今回は子どもたちに好評だったメニューを紹介します！ご家庭でもぜひ試されてみてください♡

白身魚の焼きカレー風

★材料 (5人分) ★

白身魚切り身…5枚

下味用 { 食塩…少々
白ワイン (又は料理酒) …小さじ2

たまねぎ…1.5玉

にんじん…1/2本

ピーマン…2個

植物油…小さじ1

小麦粉…大さじ1

ピザ用チーズ…20g

【カレーソース】

白ワイン (又は料理酒) …小さじ1.5

トマトケチャップ…小さじ2

カレールウ…15g

水…125ml

作り方

- (1)魚をオーブンで素焼きする。
- (2)植物油でにんじん、たまねぎ、ピーマンを炒め、小麦粉を少量ずつふり入れ、さらに炒める。
※小麦粉は固まりやすいので一気に入れない！
- (3)カレーソースを作る。
(2)にカレーソース用の調味料を入れ、とろみがつくまで煮込む。
- (4)魚の上にカレーソースをかけ、ピザ用チーズをのせて加熱する。(アルミホイルに一つずつ入れてもよい)

オーブンがないご家庭は(1)の工程を省いて、フライパンで焼いてもいいです♪

食材について



○魚…園では離乳食期から魚を使用する為、基本的に白身魚を提供しています。その時期の旬や食べやすさも考慮しています。

○ピーマン…園でも菜園をしており、子どもたちに馴染みのある夏野菜の一つです。苦手なお子さんも多いと思いますが、カレー風味などで調味をすることで独特の苦みを消してくれます。

○カレー…夏は気温が上がり、食欲も落ちてくる時期です。食欲増進作用のあるカレー風味でしっかり栄養をいただきます！



令和5年9月 献立表 (本園)

日	曜	昼食	朝のおやつ (未満児)	おやつ	赤：おもに血や肉に なる	黄：おもに熱や力と なる	緑：おもに調子をと とのえる
1 15 29	金	発芽玄米ごはん(未満児用) 厚揚げのきのこあん 清汁(かまぼこ)	牛乳 バナナ	1・15日: アイスクリーム クッキー 29日: 豆乳 ノーミのパン	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 かま ぼこ アイスクリーム 塩わかめ 調整 豆乳	精白米 押麦 植物油 片栗粉 ごま油 カレー ノーミのパン	バナナ たまねぎ にんじん え のきだけ 乾しいたけ しょう が にんにく 冷凍グリーン ごまつな
2 16	土	焼き肉パスタ フルーツゼリー	牛乳 チーズ	牛乳 カステラ	牛乳 アーモンド 豚肉	アーモンド 植物油 三温糖 すり ごま油 リン酸	たまねぎ にんじん ビーツ し めじ にんにく しょうが
4	月	誕生会カレー じゃこサラダ フルーツゼリー	牛乳 せんべい	牛乳 マドレーヌ	牛乳 鶏もも しらす干し 鶏 卵	せんべい 精白米 玄米 じゃ がいも皮なし 植物油 加齢 三温糖 ごま油 小麦粉 マーガリン	にんじん たまねぎ 冷凍グ リーン キャベツ きゅうりにん じん
5 19	火	発芽玄米ごはん(未満児用) なすのミートソース煮 野菜スープ	牛乳 バナナ	スキムミルク 5日: ジャムサンド 19日: ドーナツ	牛乳 牛ひき肉 ベーコン 粉チーズ 脱脂粉乳	精白米 押麦 じゃがいも パン 粉 三温糖 植物油 食パン い ちご ヴァニラ	バナナ すりたまねぎ にんじ ん トマト グリーン ビーツ キャ ベツ
6 20	水	発芽玄米ごはん(未満児用) 高野豆腐と野菜の含め煮 わかめスープ(たまねぎ)	牛乳 キウイフルーツ	スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳 鶏肉 高野豆腐 塩わか め 脱脂粉乳 豆乳	精白米 押麦 植物油 三温糖 ごま油 小麦粉 黒砂糖	バナナ たまねぎ にんじん 乾しいたけ 冷凍グリーン 青 ねぎ 干しぶどう
7 21	木	発芽玄米ごはん(未満児用) 豚肉のつけ焼き かぼちゃのみそ汁	牛乳 ウエハース	スキムミルク 7日: とうもろこし ビスケット 21日: 丸ボーロ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	アーモンド 精白米 押麦 三温糖 植物油 片栗粉 丸ボーロ ビス ケット	しょうが たまねぎ にんじん ビーツ かぼちゃ 青ねぎ ス イートコーン
8 22	金	発芽玄米ごはん(未満児用) 魚のみそ煮 けんちん汁	牛乳 パンナップル(缶)	豆乳 なし かりんとう	牛乳 白身魚 鶏肉 厚揚げ 調 整豆乳	精白米 押麦 三温糖 じゃが いも 植物油 かりんとう	パンナップル しょうが にん じん ごぼう えのきだけ 青 ねぎ なし
9 30	土	チャンポン ヨーグルト(固形)	牛乳 チーズ	牛乳 パイ	牛乳 アーモンド 豚肉 あさり 水煮缶 かまぼこ 加糖ヨーグルト	中華めん ごま油 バイ菓子	たまねぎ キャベツ もやし にん じん 乾しいたけ 青ねぎ しょうが
11 25	月	発芽玄米ごはん(未満児用) 鶏のマリネ焼き サラダ菜 春雨のみそ汁	牛乳 せんべい	スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 きな粉 豆乳	せんべい 精白米 押麦 三温糖 植物油 はるさめ じゃが いも かつお節 黒砂糖	たまねぎ しょうが かつお 節 にんじん 青ねぎ 干し しぶどう
12 26	火	発芽玄米ごはん(未満児用) 魚の香味焼き トマト チンゲンサイのスープ	牛乳 みかん(缶)	キャロットごはん	牛乳 魚 鶏肉 しらす干し	精白米 押麦 三温糖 ごま油	みかん缶 青ねぎ しょうが にんにく トマト かつお節 たま ねぎ かつお節 にんじん し そ菜
13 27	水	発芽玄米ごはん(未満児用) 鶏肉のさっぱり煮 レタス 清汁(白玉ふ・えのきだけ)	牛乳 もも(缶)	スキムミルク ふわふわかぼちゃケーキ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 調整豆 乳	精白米 押麦 三温糖 白玉ふ かつお節 マーガリン	もも缶 しょうが にんにく し らえのきだけ 青ねぎ かぼ ちゃ
14 28	木	発芽玄米ごはん(未満児用) 魚のカレーマリネ ベーコンスープ	牛乳 ウエハース	スキムミルク おからマフィン	牛乳 白身魚 ベーコン 脱脂粉乳 鶏卵 おから	アーモンド 精白米 押麦 小麦粉 植物油 三温糖 バター	トマト きゅうり たまねぎ しそ (汁使用) かぼちゃ にんじ ん かつお

★9/4(月)は誕生会となっておりますので もも・さくら・きく組さんは主食(白ご飯)はいりません。

★都合によりメニューが変更になる場合があります。

