



献立表



平成30年度9月

福)五和会 大津保育園

日	曜	午前のおやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	土			土曜給食	菓子 お茶
3	月	せんべい お茶		米飯 かぼちゃのサラダ 枝豆 白身魚の酢豚風 甘夏みかん	フルーツポンチ
4	火	乳酸菌飲料	出前クッキング たんぼぼ・もも	スパゲティホワイトソース ツナとカラフル野菜のマリネ オレンジ	プリン
5	水	ビスケット 牛乳		米飯 さつまいもコロッケ いんげんとハムのおかか和え しめじの野菜スープ ミニゼリー	もちもちチーズ お茶
6	木	せんべい お茶	出前クッキング うめ	米飯 若鶏の塩こうじ焼き かみかみ和え きゃべつのみそ汁 オレンジ	ツナとコーンのチヂミ 牛乳
7	金	スティック人 参		米飯 カニカマとねぎの卵焼き ビーフンソテーのカレー味 大根のスープ 巨峰	麩のラスク 手作り飲むヨーグルト
8	土			土曜給食	菓子 お茶
10	月	ふかしいも お茶		米飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き いんげんのごまびたし 根菜 汁	即席ミニメロンパン 牛乳
11	火	せんべい お茶	出前クッキング 土っこ	ひき肉とピーマンのジャージャーうどん 鶏肉のくわ焼き ブロッコリー 甘夏みかん	カナッペ お茶
12	水	乳酸菌飲料		米飯 枝豆入りかき揚げ キャベツの揚げじゃこ和え わかめのみそ汁 梨	スピン 牛乳
13	木	ビスケット お茶	出前クッキング 水っ子	えびピラフ ハンバーグ ツナのマカロニサラダ 野菜スープ バナナ	自家製ヨーグルト
14	金	せんべい 牛乳		米飯 ちくわの磯辺揚げ 五目煮豆 かみなり汁 オレンジ	黒ごまきなこケーキ 手作り飲むヨーグルト
15	土			土曜給食	菓子 お茶
18	火	バナナ お茶		米飯 さんまのからあげ 大和煮 油揚げのみそ汁 りんご	お菓子屋さん
19	水	せんべい 牛乳		いちごジャムサンド 鶏肉のレモン焼き 枝豆 ポトフ オレンジ	プリンケーキ 手作り飲むヨーグルト
20	木	乳酸菌飲料		園外保育	いちごパバロア
21	金	ビスケット お茶		<彼岸>おはぎ かやく和え 豚汁 くだものゼリー	海苔胡麻クッキー お茶
22	土			土曜給食	菓子 お茶
25	火	乳酸菌飲料		こぼれ萩 お好み天ぷら もやしと人参の和え物 わかめのすまし汁 チーズ	焼いも お茶
26	水	ビスケット お茶		米飯 魚のもみじ焼き 大豆とひじきのサラダ カレー汁 巨峰	9月お誕生ケーキ 紅茶 菓子
27	木	せんべい お茶	出前クッキング 太陽っ子	米飯 和風ミートローフ しめじのポテトサラダ もやしのみそ汁 バナナ	人参蒸しパン 牛乳
28	金	スティック人 参		おたのしみ弁当	フルーツゼリー
29	土			土曜給食	菓子 お茶

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	577	20.4	17.5	183	2.2	168	0.31	0.4	41	4.6	1.9
目標量	573	22.9	15.9	258	2.4	200	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	101	89	110	71	92	84	100	111	228	100	100
3才未満児	498	16.8	14.6	176	1.8	167	0.26	0.37	39	3.9	1.6
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	187	0.25	0.27	18	3.7	1.6
充足率(%)	108	91	114	83	78	89	104	137	217	105	100

* 都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

クッキングがんばりました！！

8月2日、おとまり保育の夕食作りはふじぐみの子どもたち全員が大活躍でした。早く自分の順番が来ないかと待ち遠しそうにしているみんなの目はキラキラしていました。野菜を切る子、ゼリーを作る子、ピザのトッピングをする子、どの子も真剣に取り組んでいました。どれもとてもおいしく、苦手な野菜がある子も「おいしい！」と完食でした。調理員も一緒に作り、楽しいひとときを過ごすことができました。



おたのしみ弁当 9月28日(金)

給食で作ったごはんやおかずを持参したお弁当箱に自分で詰めます。毎月おたのしみ弁当の日がありますので、忘れないよう空のお弁当箱を包みに入れて持たせて下さい。お弁当箱に詰めると色々な所に行き行って食べる楽しさがあります。(ふじ・つばき・さくら・うめ)



しょくじだより



こんにちは、きゅうしょくです。



7月から始まった保育参加のアンケートを読ませて頂いています。
その中からいくつか紹介させていただきます。

- ・美味しく頂きました。子どもの食べっぷりが家と全然違ってこんなに食べるんだと思いました。
- ・とてもおいしくておかわりしたいぐらいでした。「食」は「人を良くする」そんな文字通りの給食でした。
- ・子どもたちが食べやすい味付け、形態に工夫してくれているんだなと思いました。
- ・お皿がスプーンですくいやすいようになっていて、なるほどと思いました。……等

たくさんの嬉しいご意見ありがとうございます。これからも励みにがんばって調理していきます。
何かお気付きの点がありましたらお声を掛けてください。

パン作りの勉強をしています！



五和会には五和保育園、かわね保育園、本田山荘、大津保育園の調理員で構成されている食事委員会があります。安心、安全な給食をつくるための管理栄養士の先生による衛生講習会や技術向上のための調理実習など、楽しく活動しています。

8月18日にパン作り講習会がありました。この日は六合にある「わがママパン屋さん」の石野さんが講師として来て下さいました。アンパンの上手な包み方やハムパン、本格的なコルネの作り方などを学びました。

石野さんはとても優しく、生地作りや焼き方のコツなど丁寧に教えてくれました。

今年も12月にパン屋さんを予定しています。まだまだプロにはかないませんが子どもたちに喜んでもらえるようおいしいパン作りを頑張ります。お楽しみに！！



おすすめレシピ



<材料> 子ども4人分

ツナ	40g
玉ねぎ	30g
大根	40g
にんじん	30g
きゅうり	40g
トマト	40g
赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
酢	12g
砂糖	12g
塩	2g
サラダ油	20g

ツナとカラフル野菜のマリネ

<作り方>

1. 野菜は5ミリ角位に切り、トマト以外は、さっと茹でる。
2. 調味料を合わせる。
3. ツナと野菜を調味料で和える。

保育園で人気のメニューです。
彩りも良く、さっぱりとしていて食も進みます。
ご家庭でもぜひ作ってみてください。

