

江東区白河かもめ保育園 平成29年度9月（長月）

献立表

目標：キレイに食べよう



- ・残さず食べる
- ・正しいマナーを身に付ける



今月の食育活動

- 5日 テーマ野菜のなすの話 (幼児・ひよこ組)
- 11日 ホットケーキ作りを見る会 (花組)
- 14日 お箸の使い方 (月組)
- 22日 おはぎ作り (星組)
- 25日 ホットケーキ作りを見る会 (ひよこ組)

※乳児には午前中、牛乳等がでます。

※ はクッキングメニューです。

月・花は、エプロン・三角巾の準備をお願いします。

※毎日産地を明記しています。日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合もあります。

曜	月	火	水	木	金	土	
日					1	2	
予定					引き取り訓練		
昼食	テーマ野菜 ～なす～ <p>様々な種類があり、国産種だけでも沢山の品種が出回っています。晩夏から初秋に収穫される物は実も締まり、種が少なく美味しい物が多いです。園で栽培している茄子は、収穫し、食事の中に取り入れていきます。色々な食べ方で茄子のおいしさを伝えていきたいと思っています。</p>		郷土食～愛知県～ <p>愛知県は、関西と関東の食文化が混ざっています。夏は高温多湿で蒸し暑く、冬は晴天の日が続くのが、愛知県の気候の特徴といえます。豆みそや醤油などに代表される愛知県の醸造文化は、こうした気候を利用して花開きました。伊勢湾、三河湾という豊かな漁場を控え、海の幸を料理にふんだんに利用でき、県内にはいくつもの河川も流れることから、鮎やうなぎなどの川魚を好む食文化も発展してきました。今月、「味噌カツ」や「煮和え」など愛知県の郷土料理に触れていきます。地域によって使っている味噌が違うことも伝えていきたいと思っています。</p>			県花：カキツバタ 	
午後のおやつ					<ul style="list-style-type: none"> ・炊き込みご飯 ・鶏の照り焼き ・五目豆 ・豚汁 ・オレンジ ※備蓄品を使用した献立となっています。	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきご飯 ・鯖の塩焼き ・キャベツのおかか和え ・大根と玉葱の味噌汁 ・いちごヨーグルト 	
日	4	5	6	7	8	9	
予定			身体計測・0歳児健診				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉と春雨の炒め煮 ・さつまいもと南瓜の和風サラダ ・白菜と豆腐の味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏の照り焼き ・ブロッコリーとじゃが芋の温野菜サラダ ・若布と生揚げの味噌汁 ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・厚揚げと茄子の甘酢炒め ・牛蒡と人参の胡麻和え ・さつまいもと玉葱の味噌汁 ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・あんかけ焼きそば ・胡瓜とトマトのポン酢和え ・きのこたっぷり和風スープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鱈フライ 付)レモン ・千切りキャベツ～玉葱ドレッシング～ ・具だくさん味噌汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚丼 ・小松菜ともやしの和え物 ・若布とじゃが芋の味噌汁 ・バナナ 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ヨーグルトマフィン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・なす入りピザ風バケット ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ささみと若布のつるつる素麺 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすのふんわり卵とじ丼 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・カステラ ・牛乳 	
日	11	12	13	14	15	16	
予定		お茶会	かもめひろば・郷土食～愛知県～		敬老お招き会・おもちゃ病院		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・秋刀魚の蒲焼丼 ・小松菜と人参の煮浸し ・茄子と油揚げの味噌汁 ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草の和風スパゲティ ・切り干し大根と胡瓜のツナ和え ・和風五目スープ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・菜飯 ・味噌カツ ～八丁味噌ソースと手作り味噌ソース～ ・蓮根の煮和え ・冬瓜と白菜の生姜スープ ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭の梅マヨ焼き ・白菜と胡瓜の海苔サラダ ・えのきと三つ葉のすまし汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・秋の爽りチキンカレー ・3色野菜とじゃこのサワー漬け ・ポパイスープ ・ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきご飯 ・鯖の塩焼き ・キャベツのおかか和え ・大根と玉葱の味噌汁 ・いちごヨーグルト 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・りんごのホットケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・青菜と鮭のおにぎり ・麦茶 ・小魚 	<ul style="list-style-type: none"> ・小倉トースト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・秋の味覚炊き込みご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウインナーパン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミニワッフル ・牛乳 	
日	18	19	20	21	22	23	
予定	敬老の日	体育遊び		かもめの日	0歳児健診・お彼岸おやつ	秋分の日	
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏の照り焼き ・ブロッコリーとじゃが芋の温野菜サラダ ・若布と生揚げの味噌汁 ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・あんかけ焼きそば ・胡瓜とトマトのポン酢和え ・きのこたっぷり和風スープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハッシュドビーフ～バターライス添え～ ・コロコロチーズサラダ ・彩りコンソメスープ ・りんごのキラキラクラッシュゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鱈フライ 付)レモン ・千切りキャベツ～玉葱ドレッシング～ ・具だくさん味噌汁 ・オレンジ 		
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> ・なす入りピザ風バケット ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすのふんわり卵とじ丼 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・秋のフルーツパフェ ・アイスティー 	<ul style="list-style-type: none"> ・おはぎ ・緑茶 		
日	25	26	27	28	29	30	
予定			かもめひろば・郷土食～愛知県～		造形		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・秋刀魚の蒲焼丼 ・小松菜と人参の煮浸し ・茄子と油揚げの味噌汁 ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草の和風スパゲティ ・切り干し大根と胡瓜のツナ和え ・和風五目スープ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・菜飯 ・味噌カツ ～八丁味噌ソースと手作り味噌ソース～ ・蓮根の煮和え ・冬瓜と白菜の生姜スープ ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭の梅マヨ焼き ・白菜と胡瓜の海苔サラダ ・えのきと三つ葉のすまし汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・秋の爽りチキンカレー ・3色野菜とじゃこのサワー漬け ・ポパイスープ ・ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚丼 ・小松菜ともやしの和え物 ・若布とじゃが芋の味噌汁 ・バナナ 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・りんごのホットケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・青菜と鮭のおにぎり ・麦茶 ・小魚 	<ul style="list-style-type: none"> ・小倉トースト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・秋の味覚炊き込みご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウインナーパン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・カステラ ・牛乳 	