



朝晩の風が少しだけ秋を感じさせる季節となりました。今年の夏はいつもより過ごしやすく海の町らしい夏だったと思います。涼しくなり園のお野菜も心配でしたがほぼ例年通り沢山の夏野菜を収穫することが出来ました。年長児さんは夏野菜も食べてくれる子たちが多く成長を感じられました。秋は美味しい実りある食材の季節なので旬を味わいながら楽しみたいと思います。

秋の食材を
「見て・ふれて・食べよう」

秋は旬の味覚がたくさん実る季節です。お子さんと一緒に野菜や果物を「見て・ふれて・食べる」体験を重ねることで、食べる楽しさやしぜんの恵みへの感謝の気持ちがはぐくまれます。ぜひご家庭の食事でも、季節の食材を取り入れてみましょう。

旬の食材 にんじん

β-カロテンが豊富なにんじんは、皮膚や粘膜を丈夫にして、免疫力を高める働きがあります。加熱すると甘みがいっそう増すため、シチューやみそ汁などに入れると、苦手な子どもも食べやすくなります。色鮮やかで、季節の彩りとしても楽しめます。

豆腐ドーナツ

保育園で人気なお豆腐を使ったドーナツです。柔らかくふわふわなので小さな子どももパクパク手づかみで食べてくれます。

材料
【生地】
☆ホットケーキミックス粉
…1袋(200g)
☆卵…1個
☆豆腐…150g
☆砂糖…大さじ2
・サラダ油…適量

①ボウルに☆の材料を全部いれ、泡だて器で混ぜ合わせます
②サラダ油を熱し低温(160℃くらい)で5分ほどゆっくりきつね色になるまで揚げます
③粗熱が取れたら完成です

よく噛んで食べましょう

よく噛むことは、あごの骨や筋肉の発達を促し、正しい歯並びにもつながります。園では、子どもたちがしっかりと噛めるよう食材を少し大きめに切ったり、歯ごたえが残るように調理しているものもあります。また、噛む回数がしぜんに増えるよう、やわらかさや食感の違いを感じられる献立を取り入れています。これからも子どもたちが楽しく食べながら、噛む力を育てていけるよう、工夫していきます。

9月の献立予定のお知らせ

月 曜	献 立 名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (火) 防災の日 避難訓練	ビビンバ丼・ひじき煮・粉ふきいも・そうめん汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 防災食
2日 (水)	チキントマト煮サラダスバゲティ添え・小松菜のおかか和え・なめこスープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 たこ焼き風ポテト
3日 (木) 八戸高等支援学校交流会	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・春雨サラダ・豚汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
4日 (金)	冷やし中華・キャベツとちくわの胡麻マヨ和え・大根の味噌汁・果物	おかゆ・大根の柔らか煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ハムチーズトースト
5日 (土)	水餃子ほうれん草のおひたし添え・引き昆布煮・納豆・春雨スープ・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
7日 (月)	卵とハムの春巻き温野菜添え・ほうれん草の白和え・ポトフ・果物	おかゆ・ほうれん草の白和え風・じゃがいものマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
8日 (火)	マーボー豆腐・切り干し大根の煮物・小松菜のナムル・わかめスープ・果物	おかゆ・豆腐とひき肉のうま煮・人参のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
9日 (水)	厚揚げのはさみ焼き温野菜添え・ラタトゥイユ・卵スープ・果物	おかゆ・キャベツのだし煮・人参のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ホットケーキ
10日 (木) スイミング さめっこ広場	タンドリーチキンとブロッコリーの唐揚げ・ハムサラダ・人参ポタージュ・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・根菜のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
11日 (金) 習字教室	鮭塩焼きほうれん草添え・茶碗蒸し・キノコ汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・鶏肉のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
12日 (土)	中華丼・ひじき煮・春雨スープ・果物	おかゆ・鶏のそぼろ煮・人参グラッセ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
14日 (月)	肉団子ナポリタン添え・ポテトサラダ・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものペースト・豆腐のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 豆腐ドーナツ
15日 (火)	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・せんべい汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・鶏肉のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
16日 (水)	春巻きブロッコリー添え・小松菜白和え・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・小松菜の白和え風煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
17日 (木) スイミング さめっこ広場	テリヤキチキンほうれん草添え・煮しめ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・ほうれん草ペースト・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア 菓子
18日 (金) 敬老慰問	鮭フライ千切りキャベツ添え・もやしとハムの酢のもの・キノコ汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 いもち
19日 (土)	筑前煮・春雨サラダ・納豆・すまし汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・鶏肉と人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
24日 (木) スイミング さめっこ広場	大根カレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・わかめスープ・果物	おかゆ・大根のうま煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
25日 (金) 十五夜お月見会	塩昆布の炊き込みご飯・ユウリンチ・フライドポテト・ブロッコリーの唐揚げ・ポイルサラダ・お月見汁・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・鶏肉と大根のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	麦茶 ゼリー
26日 (土)	おでん・ナムル・納豆・わかめスープ・果物	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
28日 (月)	オムライス・煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・コンソメスープ・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのペースト・すまし汁	牛乳・菓子	ミルクココア 菓子
29日 (火)	キーマカレー・ポイルサラダ・ほうれん草のベーコンソテー・すまし汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・鶏ひき肉のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ピザトースト
30日 (水) 運動会リハーサル	納豆の包み揚げ・パンパンジーサラダ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・鶏ささみのだし煮・人参のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ふかしいも

<< 今月の目標 >> 規則正しい食生活をしましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
522kcal	21.0g	17.4g	563kcal	23.2g	15.6g