



2021(令和3)年9月  
たじりこども園  
栄養士 峯口由美

| 日  | 曜日 | 給食献立                                | 乳児食 | おやつ        |
|----|----|-------------------------------------|-----|------------|
| 1  | 水  | 魚のさざれ焼き キャベツのレモン酢和え 人参の甘煮 バナナ       |     | マカロニのあべかわ風 |
| 2  | 木  | 卵とし ごまきゅうり かぼちゃのオイル焼き オレンジ          |     | アップルパイ     |
| 3  | 金  | 豚肉のソース煮 野菜ソテー スティックきゅうり 梨           |     | 中華風おこわ     |
| 4  | 土  | ポークビーンズ 大根の即席漬け バナナ                 |     | シュガーパン     |
| 5  | 日  |                                     |     |            |
| 6  | 月  | 豆腐のまり揚げ 酢のもの 粉ふき芋 バナナ               |     | ピザトースト     |
| 7  | 火  | 親子うどん 短冊サラダ パインアップル                 |     | ヨーグルト      |
| 8  | 水  | 魚の五目あんかけ きゅうりと大根の即席漬け バナナ           |     | チーズケーキ     |
| 9  | 木  | 二色そぼろ丼 小松菜の浸し 冷凍みかん                 |     | ぶどうゼリー     |
| 10 | 金  | 豚肉と野菜のカレー炒め フライドポテト オレンジ            |     | マドレーヌ      |
| 11 | 土  | 炒めビーフン スティックきゅうり バナナ                |     | ココアクッキー    |
| 12 | 日  |                                     |     |            |
| 13 | 月  | ひじきのオムレツ 茹かキャベツ สปาゲティソテー オレンジ      |     | 豆腐の焼きドーナツ  |
| 14 | 火  | 煮魚 ごま酢和え じゃが芋の煮付 バナナ                |     | ヨーグルト      |
| 15 | 水  | トマトとなすのスパゲッティ フライドかぼちゃ オレンジ         |     | しぼり出しクッキー  |
| 16 | 木  | レバーチップ 中華風サラダ チーズポテト バナナ            | 煮魚  | 麩のラスク      |
| 17 | 金  | 魚の味噌焼き 小松菜とひじきの和えもの かぼちゃの甘煮 梨       |     | おはぎ        |
| 18 | 土  | 鶏肉のいなか煮 キャベツの即席漬け オレンジ              |     | 食パンパフェ     |
| 19 | 日  |                                     |     |            |
| 20 | 月  |                                     |     |            |
| 21 | 火  | 豚汁 納豆の磯和え 冷凍みかん                     |     | ヨーグルト和え    |
| 22 | 水  | ハッシュ・ド・ビーフ 大根ときゅうりの和風サラダ バナナ        |     | パイン寒       |
| 23 | 木  |                                     |     |            |
| 24 | 金  | 白身魚の磯辺揚げ 和風サラダ かぼちゃの甘煮 オレンジ         |     | 味噌だれ団子     |
| 25 | 土  | 炒め豆腐 しらすと小松菜の和えもの バナナ               |     | クリームチーズサンド |
| 26 | 日  |                                     |     |            |
| 27 | 月  | 焼魚 中華和え かぼちゃのそぼろ煮 バナナ               |     | ヨーグルト      |
| 28 | 火  | ♡お楽しみ♡                              |     | ♡お楽しみ♡     |
| 29 | 水  | 魚のコーンソースかけ ベーコンとチンゲン菜の炒め物 粉ふき芋 オレンジ |     | マーラカオ      |
| 30 | 木  | なすと豚肉の味噌炒め フライドおさつ バナナ              |     | ねぎマヨトースト   |

※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。

### 『ねぎマヨトースト』

<材料(食パン1枚分)>

- ・食パン(10枚切り) 1枚
- ・ねぎ 30g
- ・マヨネーズ 小さじ2
- ・ピザ用チーズ 10g
- ・ベーコン 6g

- ①ねぎは小口切りにし、ベーコンは細めの短冊切りにして炒める。
- ②①とマヨネーズ、ピザ用チーズを混ぜ合わせる。
- ③食パンに②をのせ、トースターでチーズに焼き目がつくまで焼く。



### お月見

秋の空は、星や月がとてもきれいに見えます。「十五夜」は、月を見たり秋の収穫に感謝したりする日です。団子や里芋、魔よけの力があるとされているススキを飾ります。家族そろってきれいな夜空に浮かぶ満月を眺めてみるのもいいですね。



\* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \*



### きのこがおいしい季節

きのこは、秋のおいしい味覚のひとつです。きのこ類には、便秘解消の効果がある食物繊維が豊富です。シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなど子どもが好きなメニューと組み合わせると食べやすくなります。

