



9月 給食だより

令和2年度

相浦保育園

曜日	献立名			献立材料名		
	10時おやつ	昼食	15時おやつ	血や肉をつくる	力となる	からだの調子をよくする
1 火	お茶 クッキー	アジの南蛮漬け しめじのみそ汁 納豆みそ りんご	牛乳 パン(ボルガ)	あじ(白身魚) 油揚げ 納豆 豚肉 牛乳	強力粉 薄力粉 バター 米	玉ねぎ 人参 青ピーマン 黄ピーマン しめじ こねぎ しょうが りんご
2 水	牛乳 パン	冷やしうどん トマト ゴーヤ入り豆腐チャンプルー 白桃缶	アイスマルク せんべい	かまぼこ 豆腐 豚肉 卵 脱脂粉乳	うどん麺 米	ねぎ わかめ 玉ねぎ にかうり トマト 白桃缶
3 木	きな粉ミルク	春雨と肉団子スープ ジャーマンポテト レタス	牛乳 コロコロドーナツ	豚ひき肉 卵 ベーコン 牛乳	はるさめ じゃが芋 薄力粉 バター 米	玉ねぎ 人参 たけのこ きくらげ チンゲンサイ しめじ レタス
4 金	牛乳 せんべい	誕生会 カレーライス(具材はバイキング)	アイスクリーム	合い挽き肉 うずら卵 ウインナー ハム	じゃが芋 マカロニ 米	玉ねぎ 人参 コーン缶 きゅうり グリーンピース キャベツ
5 土	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 麩とえのきのみそ汁	牛乳 お菓子	ちくわ 卵 牛乳	麩 米(パン)	青のり わかめ えのき きゅうり 人参 昆布 果物
7 月	牛乳 クッキー	親子丼 人参サラダ サラダ菜 南瓜のオリーブオイル焼き いりこ りんご	ミルクココア バナナ	鶏肉 卵 いりこ 脱脂粉乳	オリーブ油 米	玉ねぎ 人参 パセリ かぼちゃ サラダな りんご バナナ
8 火	ぶどうジュース	田舎煮 きゅうりとイカの酢の物 黄桃缶	牛乳 アーモンドトース	ちくわ うずら卵 生揚げ いか 牛乳	こんにゃく 里芋 はるさめ 食パン 米	たけのこ 人参 いんげん わかめ きゅうり 黄桃缶
9 水	牛乳 パン	そうめん汁 焼きししゃも 肉じゃが プチトマト オレンジ	アイスマルク きな粉団子	かまぼこ ししゃも(白身魚) 豚肉 脱脂粉乳 きな粉	素麺 したらき 米 じゃが芋 団子の粉	こねぎ 玉ねぎ 人参 オレンジ グリーンピース ミニトマト
10 木	アイスマルク ポーロ	麻婆豆腐 ひじき煮 スライスきゅうり みかんヨーグルト	牛乳 お好み焼き	合いひき肉 豆腐 丸天 ヨーグルト 牛乳 卵 チーズ ベーコン	こんにゃく 薄力粉 米	玉ねぎ 干しいたけ 人参 こねぎ ひじき いんげん きゅうり みかん缶 キャベツ
11 金	ヤクルト	魚のチーズフライ かき玉汁 ごぼうサラダ レタス りんご	牛乳 米粉ケーキ	魚 粉チーズ 卵 ハ 牛乳	パン粉 米粉 米油 米	パセリ 玉ねぎ 人参 みつば ごぼう きゅうり レタス りんご
12 土	牛乳	じゃが芋とワカメのみそ汁 五目豆 ソーセージ 果物	豆乳 お菓子	油揚げ 大豆 丸天 鶏肉 魚肉ソーセージ 豆乳	じゃが芋 こんにゃく 米	わかめ 玉ねぎ こねぎ ごぼう レンコン 人参 果物
14 月	ミルクココア ビスケット	中華丼 春雨サラダ いりこ バナナ	牛乳 きな粉かぼちゃ	豚肉 うずら卵 えび あさり いか ハム いりこ 牛乳	はるさめ 米	きくらげ たけのこ にんじん 玉ねぎ 白菜 人参 きゅうり バナナ かぼちゃ
15 火	バナナ	鮭の塩焼き たまごスープ 筑前煮 梅納豆 パイン缶	牛乳 ミルクパン	鮭 卵 鶏肉 丸天 納豆 牛乳 練乳	こんにゃく 里芋 強力粉 バター 米	玉ねぎ 人参 えのき 小ねぎ たけのこ 干しいたけ レンコン ごぼう いんげん 梅 パ
16 水	牛乳 パン	スパゲティナポリタン パンプキンスープ チーズ 白桃缶	アイスマルク 昆布クッキー	ベーコン プチーズ 脱脂粉乳	スパゲティ バター 米	玉ねぎ じめじ 青ピーマン トマト缶 パセリ かぼちゃ 白桃缶 昆布
17 木	牛乳	照り焼きチキン ワカメと豆腐のみそ汁 パンプキンサラダ バナナ	牛乳 おにぎり	鶏肉 豆腐 ハム 牛乳	米	わかめ 玉ねぎ えのき 人参 きゅうり かぼちゃ バナナ
18 金	野菜ジュース	卵焼き ミートボール ウインナー 枝豆 プチトマト 青りんごゼリー	きな粉ミルク まるぼうろ	卵 合い挽き肉 ウインナー 脱脂粉乳 きな粉	薄力粉 強力粉 米	枝豆 ミニトマト 玉ねぎ 人参
19 土	牛乳	鶏肉と野菜の豆乳クリーム煮 ひじきサラダ 果物	牛乳 お菓子	鶏肉 豆乳 牛乳	さつまいも バター 米粉 米(パン)	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ひじき きゅうり コーン にんじん 果物
23 水	牛乳 パン	冷やし中華 じゃが芋のカレーきんぴら ぶどう	お茶 行事食 おはぎ	ハム 卵 ウインナー 小豆	中華麺 じゃが芋 もち米 米	きゅうり 緑豆もやし 人参 パセリ ぶどう
24 木	牛乳 ソーセージ	豆腐の中華あんかけ しめじのみそ汁 レタス りんご	アイスマルク ふかし芋	豚肉 豆腐 油揚げ 脱脂粉乳	さつまいも 米	人参 もやし 玉ねぎ 干しいたけ きくらげ こねぎ しめじ レタス りんご
25 金	アイスマルク せんべい	魚のみそ焼き 冬瓜のスープ きゅうりとイカの酢の物 黄桃缶	フルーツ寒天	白身魚 鶏肉 いか	はるさめ 米	冬瓜 玉ねぎ こねぎ 人参 わかめ きゅうり もも缶 パイン缶 みかん缶 寒天
26 土	牛乳	オープンオムレツ 線野菜のスープ パイン缶	牛乳 お菓子	ベーコン 卵 牛乳	じゃが芋 米(パン)	人参 玉ねぎ 青ピーマン キャベツ 果物
28 月	ミルクココア クッキー	ドライカレー 冷奴 焼きちくわ バナナ	フルーツ白玉	合ひき肉 豆腐 かつお節 ちくわ	団子の粉 米	玉ねぎ 人参 なす トマト缶 こねぎ バナナ りんご みかん缶 もも缶 パイン缶
29 火	ヤクルト	鮭フライ ワカメスープ ポテトサラダ 果物	牛乳 たまごサンド	鮭 卵 ハム 牛乳	パン粉 じゃが芋 食パン 米	わかめ えのき 玉ねぎ みつば 人参 きゅうり パイン缶 詰
30 水	牛乳 パン	冷やし麦 ごぼうの唐揚げ もやしのナムル りんご	アイスマルク せんべい	かまぼこ 脱脂粉乳	素麺 米	玉ねぎ 干しいたけ わかめ こねぎ ごぼう 大豆もやし 人参 りんご

行事食 は手作りのおやつです。

行事食を通して食文化への興味や関心を…

お彼岸・お月見・正月・節分など、年中行事はさまざまなものがあり、それに関連した行事食があります。

保育における食育内容のひとつに「食と文化」があります。

その趣旨は「食を通じて、人々が築き、継承してきた様々な文化を理解し、つくり出す力を養う」です。伝統文化には先人たちの知恵、そして日本人の感性として大切に継承したものがたくさんあります。幼い子ども達には難しい内容もありますが、行事食をつくり、食べたりするなどの取り組みを行い、子ども達に興味や関心を持たせること



お彼岸の食べ物、ほたもちとおはぎ

これらは牡丹餅とお萩と漢字で書きます。これは春のお彼岸の頃には牡丹の花が咲き、秋のお彼岸の頃には牡丹の花が咲くことに由来し、どちらも基本的には同じ食べ物ですが、食べる季節が違うため、呼び分けるようになったようです。

あんに使われるあずきは古くから悪いものを追い払う効果があるとされてきました。秋は収穫の季節です。この時期にあずきを使った食べ物を食べたり、ご先祖様に感謝することは、自然への感謝や祈りにとも結びついているのです。

