



もいのキッチンだよ

2023. 9

食欲の秋・実りの秋がやってきました。給食では、秋の美味しい食材をたくさん取り入れて、子ども達とともに秋の訪れを楽しみたいとおもいます。また、9月は十五夜・敬老の日・お彼岸と和食をいただく機会が多く日本の文化を大切に楽しめる月でもあります。季節ならではの食材で家族団らんを楽しんでみてはいかがでしょうか？

梅を干したよ

今年は梅の収穫量が少なかったのですが、実にふれて香りを感じたりと子ども達にも興味湧きこの梅の実がどのように変化していくのだろうか!?と日々樽の中の様子を覗いてみたりして出来上がりを楽しみに待ちました。1粒1粒の梅が大きくほんのり甘い香りの真っ赤な梅干しに子ども達も“早く食べたいね!!”と喜んでいました。給食では翌日に温かいご飯の上にのせました。うれしい事にもっと食べたいからおかわりください!!と梅干しのおかわりの声。梅干しのおかわりは初めてだったので私たちもびっくり!!待ち遠しかった梅干しのお味はどうだったかな。



早く食べたいな♪

新米が届いたよ

先日、中伊豆の石井さんより新米が届きました♪新米はかおりがよく・みずみずしく・ねばりがあることが特徴です。また、私たちのエネルギー源となり、たんぱく質・ビタミン・ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。そして、しっかり噛むことにより脳の働きを活発にするほか、虫歯予防や、ガン対策、小顔効果、胃腸の働きをよくする効果があるのでよく噛むことが大事です。今しか食べられない新米の美味しさを塩おむすびにして味わいたいです。また、できたての梅干しをのせて給食でいただきたいとおもいます。



梅ごはんレシピ

みんなが大好きな梅ごはんです。梅が苦手な子も沢山食べてくれます♪ぜひ、おうちでも作ってみてください。

- ・人参 1/2本 ・バター17g ・ゴマ 15g
- ・スキムミルク 21g ・梅干大 4個
- ・塩 4.5g ・大葉 25g ・米 5合

作り方

- 1.人参はみじん切り・しそは千切りにする。
- 2.米を研ぐ。
- 3.炊く前に人参・バター・スキムミルク・梅干・最後に塩を入れ炊く。
- 4.炊き上がったたら、大葉・ごまを入れて混ぜる。

献立表

2023/09月分

東伊豆認定こども園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,さばのみそ煮,ゴーヤサラダ,粉ふき芋	ミルク,お焼き
04	月	麦茶,カルピ,さつぼろポテト	御飯,厚揚げの味噌炒め,キャベツのサラダ,ツナポテト	ミルク,コンブレーク
05	火	麦茶,アスパラガス	三色どんぶり,鶏肉のから揚げ,春雨サラダ	ミルク,きなこ入りホットケーキ
06	水	麦茶,たべっこどうぶつ	ミートソース(スパゲティ),厚焼き玉子,小松菜のおかか和え	ミルク,ホットケーキ
07	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏肉のごまみそ焼,三色サラダ,ひじき煮	ミルク,バターラスク
08	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,ピーマンの肉づめ,ちくわのぬた,磯あえ	チュウペット,ばりんこ
11	月	麦茶,カルピ,さつぼろポテト	御飯,おからのつくね煮,梅ドレッシングサラダ,ポイルブロッコリー	ミルク,クッキー
12	火	麦茶,アスパラガス	焼きそば,ひじきゴマネーズ,ちくわ煮	ミルク,チョコケーキ
13	水	麦茶,たべっこどうぶつ	カレーライス,キャベツのツナサラダ,きゅうりのしおもみ	ミルク,マカロンきな粉
14	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏肉のマーメレード焼き,ポテトサラダ,ブロッコリーのおかか和え	ミルク,シュガーパン
15	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,肉団子のケチャップ煮,春雨サラダ,キャベツのお浸し	コーンフレークヨーグルト
19	火	麦茶,アスパラガス	五目御飯,ウインナーと野菜のソテー,彩りお浸し	ミルク,いちごケーキ
20	水	麦茶,たべっこどうぶつ	うめ御飯,ちくわ磯辺揚げ,カラフルひじきのサラダ	ミルク,オリジナルスキムクッキー
21	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏肉のごまみそ焼,もやしのナムル,南瓜の甘煮	ミルク,卵サンド
22	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,あじフライ,厚焼き玉子,切干大根のサラダ	ミルク,蒸しケーキ
25	月	麦茶,カルピ,さつぼろポテト	御飯,マーボーとうふ,千種焼き,かみかみサラダ	ミルク,スコーン
26	火	麦茶,アスパラガス	御飯,さばのみそ煮,ブロッコリーの和風マヨネーズ,厚焼き卵	ミルク,フライドポテト
27	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,鶏肉のから揚げ,サラダ,うの花炒り煮	ミルク,ホットケーキ
28	木	麦茶,ビスケット	御飯,ピーマンの肉づめ,じゃがいも煮,キャベツの甘酢あえ	ミルク,ジャムパン
29	金	麦茶,とんがりコーン	きつねうどん,野菜のかき揚げ,青菜の卵和え	ミルク,マドレーヌ

	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	537	21.7	17	234	2	161	0.29	0.45	23	4.2	1.9
目標量	576	23	16	261	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	93	94	106	90	80	76	94	125	105	117	119
3才未満児	468	18.5	14.8	226	1.6	122	0.24	0.4	17	3.5	1.5
目標量	461	18.5	12.8	211	2.3	186	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	102	100	116	107	70	66	96	148	85	109	100