



もいのキッチンだよ!

2024. 9

園では、運動会練習が始まっています。これから外での活動量も増え食欲も増すので、子ども達が心身ともに成長する時期です。食べ物がおいしく感じられるこの季節は偏食（好き嫌い）をなくすチャンスでもあります。旬の食材を毎日の食事に取り入れるように意識し、元気に過ごしましょう。

【秋の風物詩 十五夜】

お月見は、「十五夜」「中秋の名月」ともいわれ、1年で最もきれいな満月を見ることができる日です。このような風習も薄れつつありますが、十五夜はという行事を通して、子ども達と一緒に団子を作ってみたり、すすきを見つけ飾ってみてください。また、いろいろな表情のある月を子ども達が見たらどのように見えるのでしょうか？

“これからも美味しい食べ物が食べられますように”という願いを込めて子どもと一緒に月を見上げてみてください。

今年の十五夜は9月17日です

☆豆腐の中華和え☆

園で人気のサラダのひとつです。野菜嫌いな子もたくさん食べてくれるメニューです。

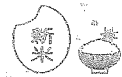
- ・木綿豆腐 300g
- ・コーン 80g
- ・ハム 40g
- ・トマト 150g
- ・人参 70g
- ・きゅうり 70g
- ドレッシング
- ・お酢 7g
- ・醤油 14g
- 砂糖 7g
- ・サラダ油 14g
- ・ごま油 2g
- ごま 7g

作り方

- ① 豆腐はさいの目切り、トマトは角切り、ハム・人参は千切り、きゅうりはスライスに切る。
- ② 人参・きゅうりは火を通し、冷ます。
- ③ 調味料を合わせる。
- ④ 野菜にドレッシングをかける。

※ドレッシングの味・量は好みで調整してください。

～待ち遠しい～ 新米の季節



園では、毎年伊豆の農家さんから1年分のお米が届きます“甘～い♪”“いい香りがする!!”と、子ども達にも違いがわかるくらいとっても美味しいお米なんです。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、新米は炊飯器で炊いても美味しく炊けますが、一度鍋で炊いてみることもオススメです。というのも、子どもの五感（触感・視覚・聴覚・嗅覚・味覚）を刺激するポイントがたくさん詰まっているそうです。日々当たり前にご飯ですが、作る人の思いが詰まっています。まずは届いたらおにぎりにして子ども達と新米を味わいたいと思います。

献立表

2024/09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
02	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	カレーライス,キャベツのツナサラダ,らっきょう漬	ミルク,オリジナルスキムクッキー
03	火	麦茶,アスパラガス	御飯,回鍋肉,もやしのナムル,ひじき卵焼き	ミルク,バナナケーキ
04	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,ホキノ立田揚げ,春雨と炒り卵のサラダ,ブロッコリーのおかか和え	チュウペット,ぱりんこ
05	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,マカロニサラダ,小松菜の胡麻和え	ミルク,シュガーパン
06	金	麦茶,とんがりコーン	やきそば,青菜の卵和え,ひじき煮	ミルク,粉ふき芋
09	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,鶏のレモン揚げ,じゃがベーコン,小松菜の胡麻和え	ミルク,ホットケーキ
10	火	麦茶,アスパラガス	ハヤシライス,ブロッコリーの和風マヨネーズ,ほうれん草のキッシュ	フルーチェ
11	水	麦茶,たべっこどうぶつ	しょうゆスパゲティ,じゃがベーコン,キャベツの磯和え	ミルク,スコーン
12	木	麦茶,ビスケット	御飯,ハンバーグ,キャベツサラダ,南瓜のグラッセ	ミルク,お焼き
13	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,さばの竜田揚げ,スパゲティサラダ,もやしの彩り和え	ミルク,コンブレク
17	火	麦茶,アスパラガス	御飯,キッズナゲット,ひじきの五目煮,ブロッコリーのおかか和え	ミルク,コンブレク
18	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,あじフライ,ほうれん草のお浸し,春雨サラダ	ミルク,レモンケーキ
19	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏肉のごまみそ焼,厚焼き玉子,豆腐の中華和え	ミルク,シュガーパン
20	金	麦茶,とんがりコーン	カレーうどん,千種焼き,キャベツの甘酢あえ	ミルク,蒸しケーキ
24	火	麦茶,アスパラガス	御飯,酢豚,厚焼き玉子,春雨サラダ	ミルク,甘食
25	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,マーボー豆腐,ブロッコリーのごま和え,ピーマンなすの炒め物	ミルク,スイートポテト
26	木	麦茶,ビスケット	御飯,揚げ白身魚のあんかけ,ひじきゴマネーズ,磯あえ	ミルク,ジャムパン
27	金	麦茶,とんがりコーン	うめ御飯,松風焼き・豆腐いり,キャベツとトマトの中華和え	ミルク,レモンケーキ
30	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	さつま芋のご飯,野菜たっぷりさつま揚げ,梅ドレッシングサラダ	ミルク,お焼き

	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	528	20.2	16.1	201	2.1	166	0.28	0.38	24	4.7	1.9
目標量	576	23	16	261	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	92	88	101	77	84	78	90	106	109	131	119
3才未満児	457	17.1	14	192	1.6	126	0.23	0.33	18	3.8	1.5
目標量	464	18.5	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	98	92	109	90	70	67	92	118	90	115	100