

# 9月 給食献立表



和光幼稚園

時間	月	火	水	木	金	土
日	<p>子ども達が意外に好きな「<b>かんころ煮しめ</b>」昨年の給食開始当初は苦手だったけど、食べ慣れてきた和食の一つです。園で使っている「かんころ」は大根を細切りにして一度蒸した物を干した乾物です。柔らかくて味も染みやすく美味しいです。野菜コーナーや乾物コーナーなどにあると思います。探してみてくださいね。人参・ごぼう・天ぷら・糸こんにゃく等を入れて作っています！</p>				1日	2日
10時					乳酸菌飲料 おかし	牛乳 クッキー
主食					白ごはん	
昼食					鶏肉マーマレード焼 ウインナー 金平ごぼう みそ汁	チャーハン 果物 コンソメスープ
追加食						
15時					牛乳 ポップコーン	牛乳 おかし
日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
10時	牛乳 ゼリー	牛乳 いりこ	<b>誕生会メニュー</b>	牛乳 いりこ	乳酸菌飲料 おかし	牛乳
主食	納豆ごはん	白ごはん	枝豆しらすご飯	麦ごはん	白ごはん	
昼食	魚の塩麴焼き 三色和え みそ汁	ひじき入りミートローフ 茎ワカメの金平 すまし汁	チキンの旨塩焼き 春雨の中華和え フワフワ卵スープ	柳川風卵とじ 果物 みそ汁	ハヤシライス 海藻サラダ 果物	五目うどん 果物
追加食		果物		蒸し南瓜	スクランブルエッグ	
15時	牛乳 青りんごゼリー	牛乳(以上児のみ) 自家製ヨーグルト	牛乳 プリンアラモード	スキムミルク スイートポテト	牛乳 苺ババロア	牛乳 ビスケット
日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
10時	牛乳 クッキー	牛乳 いりこ	牛乳 せんべい	牛乳 いりこ	乳酸菌飲料 おかし	牛乳
主食	麦ごはん	白ごはん	シシリアンライス	麦ごはん	白ごはん	
昼食	豚肉となすのみそ炒め かきたま汁 果物	八宝菜 中華和え すまし汁	きのこたっぷりスープ ゼリー入りフルーツ	魚のオニオンマヨ焼 ひじき炒め みそ汁	カレー肉じゃが トマトのじゃこサラダ 果物 一口チーズ	サラダパン スープ 果物
追加食	冷奴	蒸しシューマイ	ウインナー		ソーメン汁	
15時	牛乳 ふかし芋	自家製ヨーグルトプラス	牛乳 麩のラスク	スキムミルク ミルクくずもち	牛乳 クラッカーの マシュマロサンド	牛乳 あられ
日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
10時	<b>敬老の日</b>	牛乳 いりこ	<b>お弁当の日</b>	牛乳 いりこ	乳酸菌飲料 おかし	<b>秋分の日</b>
主食		白ごはん		白ごはん	雑穀ごはん	
昼食		鶏肉のうめ味噌焼き ごま和え みそ汁		凍豆腐の卵とじ なめ茸和え すまし汁	焼ししゃも かんころ煮しめ なめこの味噌汁	
追加食					果物	
15時		牛乳 フレンチトースト	りんごジュース おかし	スキムミルク マーブルホットケーキ	牛乳(以上児のみ) フルーチェ	
日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
10時	牛乳 一口チーズ	牛乳 いりこ	牛乳 果物	牛乳 いりこ	乳酸菌飲料 おかし	牛乳
主食	麦ごはん	白ごはん	ロールパン	麦ごはん	白ごはん	
昼食	マーボー揚豆腐 きゅうりの酢の物 中華風スープ	魚の磯辺焼き ポテトチップスサラダ みそ汁	白身魚のフライ アスパラのソテー じゃが芋のスープ	チンジャオロース 果物 もずくスープ	五目卵焼き 納豆和え みそ汁	カレーうどん 果物
追加食				人参しりしり		
15時	クラッシュゼリー	自家製ヨーグルトプラス	牛乳 鮭おにぎり	スキムミルク ドーナツ	牛乳 お月見団子	牛乳 おかし

## おうちでやってみよう

### バター作り

生クリームをペットボトルなどの容器に入れて振るだけで、簡単にバターが作れます。準備するのは添加物が入っていない高脂肪の動物性生クリームと容器だけなので、手間もかかりません。容器を振るのは1、2歳からでも楽しめます。最初はシャバシャバだった生クリームが固まってきた、シャカシャカという音がしなくなったらバターのできあがり。パンやクラッカーなどにのせて、できたてを味わってみてください。



子どもの手には500mlのペットボトルは大きくて振れない事があります。少し小さめの物でお試し下さい！フタが完全に閉まる物ならピンでもOKです。

