



食育通信

浅川幼稚園

2020年9月

栄養士 川野智美

新学期が始まります

9月に入り、少しずつ秋の気配を感じるようになりました。日中はまだまだ日差しが強く、温度差も激しいので、体調を崩さないよう気をつけて過ごしていきたいです。和食中心の食事と十分な睡眠をとり、元気いっぱいにご過ごせるようにしていきましょう。

7月の給食の様子

最初は苦戦していた子供達。給食の時間になると、泣き始める子、座って食べる事が出来ない子、何も口にしない子がいましたが、後半には、泣き声が聞こえなくなり、きちんと座って食べる、少しずつ量が増える等、ニコニコ😊笑顔で美味しく食べ、日々成長を実感しました。

【各学年の平均量です。】



年長組
大盛り・おかわり！いっぱい
入れて下さい！（^^）！
いつも作ってくれてありがとう
ございます♪ との声・・・！



年中組 食べることに集中！（^^）！

年中組
カレー美味しい😊また、作ってね！

カレーラーを使用しない、
野菜たっぷりのカレーです



いちご組
おかわり！おかわり！



年少組 鰯のハンバーグ美味しそう (*_*) 鯖のおかわり欲しいな～





令和2年9月の給食献立



日	曜	献立名	主な食材						
3	木	玄米御飯 ドライカレー 味噌汁 水菜納豆	発芽玄米 南瓜 トマト 玉葱 糸引き納豆	いりこ じゃが芋 木綿豆腐 水菜	玉葱 グリーンピース わかめ 人参	高野豆腐 出汁昆布 しらす干し	人参 味噌 いりこ	カレー粉 にんにく 生姜	
4	金	梅御飯 小松菜としめじのどろろ和え 味噌汁 南瓜納豆	発芽玄米 小松菜 キャベツ 糸引き納豆	梅干し しめじ 油揚げ 南瓜	いりこ 人参 ねぎ 胡麻	山芋 出汁昆布	いりこ		
7	月	きのこ御飯 ひじきと人参の白和え 味噌汁 さつま芋納豆	発芽玄米 ひじき あかもく 糸引き納豆	しめじ 人参 玉葱 さつま芋	えのき茸 木綿豆腐 油揚げ	いりこ 味噌 出汁昆布	黒砂糖 胡麻 いりこ		
8	火	玄米御飯 焼き魚(鯖) 味噌汁 じゃが芋となすのカレー煮込み	発芽玄米 鯖 玉葱 じゃが芋	牛蒡 なす	人参 玉葱	出汁昆布 人参	いりこ にんにく 生姜	片栗粉 カレー粉	
10	木	ピース御飯 野菜炒め 味噌汁 じゃが芋納豆	発芽玄米 キャベツ 木綿豆腐 糸引き納豆	グリーンピース 玉葱 わかめ じゃが芋	いりこ 人参 えのき茸 胡麻	もやし 水菜 塩昆布	油揚げ 玉葱 出汁昆布	しめじ しらす干し いりこ	
11	金	小豆御飯 切干大根の煮物 味噌汁 南瓜納豆	発芽玄米 切干大根 もやし 糸引き納豆	小豆 玉葱 小松菜 南瓜	いりこ 人参 油揚げ 胡麻	干し椎茸 わかめ 出汁昆布	昆布 グリーンピース いりこ		
14	月	わかめ御飯 ポテトサラダ 味噌汁 人参納豆	発芽玄米 じゃが芋 えのき茸 糸引き納豆	わかめ 木綿豆腐 玉葱 人参	いりこ 玉葱 水菜 にら	人参 出汁昆布 胡麻	グリーンピース 黒砂糖 味噌 米酢		
15	火	牛蒡御飯 ひじきの煮物 味噌汁 山芋梅肉納豆	発芽玄米 ひじき 玉葱 糸引き納豆	牛蒡 突きこんにゃく 小松菜 山芋	粟膳だし 玉葱 人参 梅肉	いりこ 人参 出汁昆布	高野豆腐 いりこ	グリーンピース	
17	木	梅御飯 南瓜の黄和え 味噌汁 キャベツ塩昆布納豆	発芽玄米 南瓜 もやし 糸引き納豆	梅干し 木綿豆腐 人参 キャベツ	いりこ 味噌 油揚げ 塩昆布	胡麻 玉葱 人参	黒砂糖 出汁昆布 胡麻	いりこ	
18	金	人参御飯 しらたきの炒めもの 鯛のつみれ汁 さつま芋納豆	発芽玄米 糸こんにゃく 鯛のミンチ 糸引き納豆	人参 小松菜 玉葱 さつま芋	いりこ 人参 えのき茸 胡麻	玉葱 人参 にら 生姜 味噌	干し椎茸 味噌 片栗粉	にんにく 粟膳だし	
24	木	ひじき御飯 キャベツの煮浸し 味噌汁 山芋梅肉納豆	発芽玄米 キャベツ 小松菜 糸引き納豆	ひじき 人参 しめじ 山芋	人参 厚揚げ 人参 梅肉	いりこ 玉葱 出汁昆布	しらす干し いりこ		
25	金	玄米御飯 焼き魚(ししゃも) 味噌汁 野菜煮込み	発芽玄米 ししゃも キャベツ 南瓜	玉葱 トマト	人参 玉葱	出汁昆布 人参	いりこ にんにく		
28	月	わかめ御飯 厚揚げと野菜の味噌炒め 澄まし汁 南瓜納豆	発芽玄米 厚揚げ えのき茸 糸引き納豆	わかめ 人参 玉葱 南瓜	いりこ 玉葱 水菜 胡麻	小松菜 人参 出汁昆布	生姜 いりこ	にんにく 味噌	
29	火	黒豆御飯 高野豆腐のあんかけ 味噌汁 きのこ納豆	発芽玄米 高野豆腐 さつま芋 糸引き納豆	丹波の黒豆 人参 玉葱 しめじ	いりこ 玉葱 ねぎ えのき茸	小松菜 出汁昆布 水菜	干し椎茸 いりこ 人参	片栗粉 粟膳だし 胡麻	

※ 野菜の納品の関係により、献立が変わることがあります。ご了承下さい。