


9 月 前半 給食献立写真

2




幼児 給食

きゆうしよく


- にくやさいらーめん
- なるとやき
- きゅうりとわかめのなむる
- かつとまと
- むぎちゃ
- くだもの

おやつ

- ふかがわめし
- ぎゅうにゅう
- くだもの



3




幼児 給食

きゆうしよく


- なつとうごはん
- しゃけのてりやき
- さといもときりぼしだいこんのもの
- あおなのごまずあえ
- れんこんのすりながしる
- くだもの

おやつ

- りんごゼリー
- ぎゅうにゅう
- かるしうむせんべい



4




幼児 給食

きゆうしよく


- しらすいりわふうすばげてい
- はむとちんげんさいのそてー
- ちーずいりこーするー
- むぎちゃ
- くだもの

おやつ

- いちごすていっくばん
- ぎゅうにゅう
- くだもの
- かるしうむかんぱん



5




幼児 給食

きゆうしよく

- ごはん
- なすいりまーぼーどうふ
- ぶろっこりーのおーぶんやき
- こまつなのちよれぎさらだふう
- むぎちゃ
- くだもの


おやつ

- やきいも
- ぎゅうにゅう
- くだもの
- おやつこんぶ




納豆

総務省の発表によりますと、2023年度の家庭の納豆への支出額で全国1位になったのは岩手県盛岡市でした。それまでは2019年度から2022年度まで4年連続で福島県福島市でした。上位には納豆文化が盛んな東北・関東勢が多いようです。



納豆は多くの栄養を含む発酵食品です。納豆菌がつくりだすたくさんの消化酵素や代謝に必要なビタミンB1やB2、骨を丈夫にするビタミンK3、血栓を溶かして血液をサラサラにする納豆ならではの酵素「ナットウキナーゼ」などが含まれています。納豆を食べるときには、ねぎや青じそなどをちよい足しすることで、さらに栄養価をアップすることができます。ただし、納豆だけを毎日たくさん食べても健康になれるわけではありません。健康な心と体を保つには、1日3食、バランスの良い食事を摂ることが基本です。それに加えて、栄養価の高い納豆をプラスすれば、さらに健康的に過ごせると思います。

6




幼児 給食

きゆうしよく

- しろぼん
- かわりろーすとちきん
- いんげんとべーこんそてー
- ぱぶりかびくるす
- すーぷ(こーん、にんじん)
- くだもの

おやつ

- うめなめし
- ぎゅうにゅう
- くだもの
- れんこんのあまからいため




< 9月前半 旬の食材を使っている日 >

2日 ちんげんさい、いんげん
 3日 しゃけ、さといも、ちんげんさい
 4日 しゃけ、さといも、ちんげんさい
 5日 なす、さつまいも、ぶどう
 6日 いんげん、きびーまん、あかぴーまん、れんこん
 7日
 9日 れんこん、しめじ、しいたけ、えのき、あかぴーまん
 10日
 11日 しいたけ、ちんげんさい
 12日 さんま、かぼちゃ、しらす、とうがん、ぶどうなし
 13日 さつまいも、えのき、しいたけ、しめじ
 14日 いんげん、びーまん

旬の美味しい食材を、積極的に献立に取り入れています。

7




幼児 給食

きゆうしよく

- にんじんごはん
- ぶたにくのこうみいため
- ほうれんそうのおかかあえ
- すましじる(わかめ、あぶらあげ)
- くだもの

おやつ

- じゃがいものちーずやき
- ぎゅうにゅう
- くだもの





- きゆうしよく
- あきやさいかれー
 - ほいるういんなー
 - きゃべつとあかぴーまんのかおりづけ
 - むぎちゃ
 - くだもの

- おやつ
- ついすとどーなつ
 - ぎゅうにゅう
 - くだもの



- きゆうしよく
- しょくぼん
 - すらいすちーず
 - とりにくのばーべきゅーそーす
 - ばすたさらだ
 - ほいるぶろっこりー
 - むぎちゃ ● くだもの

- おやつ
- えびまかにぐらたん
 - ぎゅうにゅう
 - くだもの



- きゆうしよく
- にくうどん
 - ししゃもやき
 - しいたけそぼろのたまごやき
 - ちんげんさいのおひたし
 - むぎちゃ
 - くだもの

- おやつ
- ひじょうしよく
 - ぎゅうにゅう
 - くだもの
 - かるしうむうえはーす



～非常食について～

たきやま保育園では非常食をローリングストック法で備蓄しています。ローリングストック法とは、食材や缶詰など日持ちする加工品を常備し、普段の食事にも使用し、使った分だけ補充して備蓄し続ける方法のことです。

ローリングストック法で定期的に子どもたちに非常食を食べてもらう事により、災害時にも食べ慣れたものを食べられることでストレス軽減になります。また、普段の食事でも備蓄を消費することで、食品ロスを防ぐことにもつながります。給食やおやつにて、定期的に非常食を提供していく予定ですので、ご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。



- きゆうしよく
- ごはん
 - さんまのかばやき
 - かぼちゃととりにくのあまに
 - きゅうりとしらすのすのもの
 - すましじる(とうがん,とうふ)
 - くだもの

- おやつ
- きなこけーき
 - ぎゅうにゅう
 - くだもの



- きゆうしよく
- さつまいもごはん
 - ぶたにくときのこのうまに
 - はるさめさらだ
 - すらいすとまと
 - むぎちゃ
 - くだもの

- おやつ
- じゃむぼん
 - ぎゅうにゅう
 - くだもの
 - かるしうむせんべい



- きゆうしよく
- びらふ
 - とうふちゃんぶるー
 - きゅうりとにんじんのしおこんぶあえ
 - むぎちゃ
 - くだもの

- おやつ
- びーふん
 - ぎゅうにゅう
 - くだもの

