



# きゅうしょくだより



清明保育園 給食室

実りの秋、食欲の秋がやってきました。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。旬の食材をたくさん食べて秋を楽しみましょう！



## ◆9月のクッキング◆



ひばり組がチンゲン菜と桜えびの和えものを作りました。チンゲン菜、キャベツ、茹で人参を手でビリビリとちぎりました。ちぎった野菜を加熱している間に乾燥桜えびをパクッと味見しました。すると、「おいしい！えび、もう1個！」の声。子どもたちの前で味付けして完成です！たくさんできましたがペロッと完食しました！



りす組が八宝菜に挑戦しました。もやし、人参、キャベツ、ピーマン、チンゲン菜、しめじは上手に手でちぎりました。そして目の前で豚肉とともに炒め、中華スープを入れてグツグツ煮、水溶き片栗粉でとろみをつけました。ひとつずつ野菜の名前を覚える姿が可愛らしかったです。とってもおいしい八宝菜が完成しました！



きりん組がキャベツとささみのゴマ酢和えを作りました。指先の力が強くなったようで、キャベツ、もやし、蒸した鶏ささみ肉を上手にちぎれていました。お箸でつまめる大きさを意識し、考えながらちぎっている姿が印象的でした。調味料の量も子どもたちと味見しながら考え、ごまの風味豊かな和えものができあがりました！



ほし組が小松菜となめたけの和えものを作りました。小松菜、人参、キャベツをちぎって加熱し、なめたけと和えるクッキングでしたが、食べやすい大きさを自分たちで考え声かけする姿に成長を感じました。茹でた野菜になめたけを入れるだけでおいしい和えものができあがりますので、ご自宅でも一緒に楽しんでくださいね！



ゆき組がかぼちゃサラダを作りました。生の人参と南瓜を包丁で切りました。しっかり左手で押さえ、包丁で一口サイズに切っていく顔はみんな真剣そのものです。南瓜と人参を柔らかく加熱し、角切りにした胡瓜とマヨネーズ、砂糖、しょうゆで味付けするとホクホクのかぼちゃサラダができあがりました！  
3月に仕込んだみそを味見しました。胡瓜に少し付けて食べてみると、香りと風味の良いみそができていました！秋まつりのみそ汁に使用しますので、ぜひご賞味ください。



## 10月の予定献立栄養量

|    |     | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム | カリウム  | 鉄    | V.A     | V.B <sub>1</sub> | V.B <sub>2</sub> | V.C  | 食塩     | 食物繊維 |
|----|-----|---------|-------|-------|-------|-------|------|---------|------------------|------------------|------|--------|------|
| 乳児 | 目標  | 420kcal | 17.0g | 11.5g | 190mg | 380mg | 2.0g | 170μgRE | 0.23mg           | 0.25mg           | 16mg | 1.5g未満 | 2.9g |
|    | 予定量 | 375kcal | 15.4g | 11.8g | 168mg | 600mg | 1.2g | 191μgRE | 0.21mg           | 0.26mg           | 22mg | 1.3g   | 3.0g |
| 幼児 | 目標  | 570kcal | 23.5g | 16.0g | 260mg | 470mg | 2.4g | 200μgRE | 0.32mg           | 0.36mg           | 18mg | 1.9g未満 | 4.1g |
|    | 予定量 | 541kcal | 22.2g | 16.9g | 249mg | 856mg | 2.1g | 274μgRE | 0.30mg           | 0.38mg           | 32mg | 1.8g   | 4.4g |

## 9月の実施献立栄養量

|    |     | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム | カリウム  | 鉄    | V.A     | V.B <sub>1</sub> | V.B <sub>2</sub> | V.C  | 食塩     | 食物繊維 |
|----|-----|---------|-------|-------|-------|-------|------|---------|------------------|------------------|------|--------|------|
| 乳児 | 目標  | 420kcal | 17.0g | 11.5g | 190mg | 380mg | 2.0g | 170μgRE | 0.23mg           | 0.25mg           | 16mg | 1.5g未満 | 2.9g |
|    | 実施量 | 385kcal | 15.1g | 11.1g | 185mg | 586mg | 1.5g | 181μgRE | 0.19mg           | 0.27mg           | 21mg | 1.3g   | 2.7g |
| 幼児 | 目標  | 570kcal | 23.5g | 16.0g | 260mg | 470mg | 2.4g | 225μgRE | 0.32mg           | 0.36mg           | 18mg | 1.9g未満 | 4.1g |
|    | 実施量 | 547kcal | 21.5g | 16.0g | 257mg | 837mg | 2.0g | 258μgRE | 0.28mg           | 0.38mg           | 30mg | 1.9g   | 3.9g |