



きゅうしょくだよ



H26. 9/1

杉ノ子保育園

食事の習慣を身に付けよう!

お遊びや運動会の練習を元気いっぱいに行うために、朝食をきちんと食べて登園し、給食も残さず食べて体調を整えるようにしましょう。

手をしっかりと洗う

指のあいだや指先、手首まで、せっけんできれいに洗いましょう。



お箸やフォークを正しく使う

正しい持ち方を覚え、上手にごはんを食べましょう。

一日三食をきちんと食べる

一日に三食を、しっかりと残さず食べましょう。また、主食のごはんやパンは必ず食べましょう。



麩のふわふわ炒め

材料 (4人分)

- 焼き麩...30g
- [A]卵...二個
- 小麦粉...大さじ2
- 塩...一つまみ
- 豚バラ肉...100g
- もやし...一袋
- にら...一わ
- かつお節...一つまみ
- ※塩・こしょう・しょうゆは適宜

作り方

- ボウルに麩と水1/2カップを入れ、軽く混ぜ、[A]の材料を入れてからめる。
- 豚バラ肉は細切りにして、塩小さじ1、こしょう少々をもみ込む。
- フライパンを熱して、2を入れ、ゆっくりと弱火でカリッと炒める。
- 1の麩を加えて炒め、卵が麩の周りで固まってきたら、水気を切ったもやしとにらを加えて、サッと炒める。
- 最後にしょうゆ小さじ1を鍋肌から回し入れ、かつお節を加えて混ぜる。

8月のパーティ



		献立名	おやつ
1	月	ごはん ミートボールの野菜煮込み トマトとレタスのスープ 果物	甘納豆蒸しパン ミルク
2	火	ごはん 魚とごぼうのカレミル揚げ 春雨サラダ 味噌汁 果物	ヨーグルトムースイチゴソースかけ お茶
3	水	ごはん 麩のふわふわ炒め スタミナ納豆 すまし汁 果物	芋ドーナツ 牛乳
4	木	ごはん 豆腐のミートグラタン 果物 玉子スープ なめだけ和え	カルピスヨーグルト お茶
5	金	ビビンバ丼 わかめスープ 果物	枝豆 棒チーズ カルピス
6	土	ポパイとオリーブの Pasta コンソメスープ 果物	ゆかりおにぎり お茶
8	月	ごはん 鶏ひき肉とにらのボン酢添え マカロニサラダ 具沢山味噌汁 果物	ちんすこう 牛乳
9	火	カレーライス キャベツのゆかり和え 果物	チヂミ ミルク
10	水	ごはん 鮭のバター煮 ごぼうサラダ レタスとベーコンのスープ 果物	梅ヶ枝餅 お茶
11	木	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆで野菜 味噌汁 果物	バナナマフィン ミルク
12	金	おにぎり さつま芋汁 果物	クレセントロール ミルク
13	土	ドライカレー 果物	えびせん カルピス
15	月	敬老の日	
16	火	ごはん チキンナゲット つけ野菜 かき玉汁 果物	プリン お茶
17	水	ごはん 魚のピザ風焼き ひじき煮 そうめん汁 果物	メープルおさつ ミルク
18	木	ごはん 唐揚げ パンサンスー 味噌汁 果物	焼きそばパン お茶
19	金	ごはん ビーフシチュー 果物 温野菜の盛り合わせ	おはぎ お茶
20	土	第38回運動会	
22	月	ごはん すき焼き風煮 塩昆布和え 果物	かぼすのふんわりケーキ ミルク
23	火	秋分の日	
24	水	ごはん 鮭フライ グリーンサラダ ふわふわ味噌汁 果物	クッキング保育 ホットケーキ お茶
25	木	秋のスマイルブランチ	
26	金	ごはん ポークビーンズ ほうれん草のツナ和え 果物	シナモントースト ミルク
27	土	三色丼 味噌汁	お菓子 お茶
29	月	パン ハンバーグ カラフルサラダ コーンスープ 果物	揚げたこ焼き ミルク
30	火	ごはん 鱈の照り焼き ちくわとわかめの酢の物 味噌汁 果物	米粉ロールケーキ 牛乳