



9月の給食だより



認定こども園 札幌大谷幼稚園
令和2年8月21日

3号こども (0歳)

月/日 (曜日)	7~8ヶ月頃【中期】(g)	9~11ヶ月頃【後期】午前食(g)	9~11ヶ月頃【後期】午後食(g)
9月 1日 (火) 9月 15日 (火)	☆粥(60) ☆野菜と昆布のスープ(50) ☆豆腐小松菜あんかけ煮(30) (木綿豆腐、小松菜、片栗粉、醤油) ☆大根スティック煮(20)	☆軟飯(80) ☆豆腐と小松菜の味噌汁(80) (木綿豆腐、小松菜、味噌、煮干し) ☆チキンカツ湯通し(25) (鶏もも肉、塩、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ケチャップ、中濃ソース) ☆大根のナムル(20) (大根、醤油、ごま油、いりごま) ☆ぶどう(20)	☆軟飯(80) ☆大根のすまし汁(80) (大根、昆布、醤油) ☆豆腐小松菜あんかけ煮(30) (木綿豆腐、小松菜、砂糖、醤油、片栗粉) ☆りんご(20)
9月 2日 (水) 9月 16日 (水)	☆粥(60) ☆野菜と昆布のスープ(50) ☆ほっけキャベツあんかけ煮(30) (ほっけ、キャベツ、片栗粉、醤油) ☆人参スティック煮(20)	☆軟飯(80) ☆キャベツとふのりの味噌汁(80) (キャベツ、ふのり、味噌、煮干し) ☆ほっけの香味焼き(20) (ほっけ、醤油、生姜、にんにく、小麦粉、片栗粉、油) ☆春雨サラダ(20) (春雨、さゆり、もやし、ホールコーン、醤油、酢、砂糖、ごま油) ☆パイナップル(20)	☆軟飯(80) ☆もやしの味噌汁(80) (もやし、昆布、味噌) ☆ほっけキャベツあんかけ煮(30) (ほっけ、キャベツ、砂糖、醤油、片栗粉) ☆ゴールドキウイ(20)
9月 3日 (木) 9月 17日 (木)	☆粥(60) ☆野菜と昆布のスープ(50) ☆豆腐人参あんかけ煮(30) (木綿豆腐、人参、片栗粉、醤油) ☆じゃがいも煮(20)	☆軟飯(80) ☆じゃがいもとしめじの味噌汁(80) (じゃがいも、しめじ、味噌、煮干し) ☆麻婆豆腐(20) (木綿豆腐、豚ひき肉、にら、人参、長ねぎ、生姜、油、ごま油、赤みそ、砂糖、醤油、片栗粉) ☆さゆりツナ和え(20) (さゆり、ツナ(米油)、醤油) ☆柿(20)	☆味噌雑炊(130) (人参、しめじ、味噌、昆布) ☆豚肉じゃがいも煮(40) (豚ひき肉、じゃがいも、醤油、砂糖) ☆梨(20)
9月 4日 (金) 9月 18日 (金)	☆粥(60) ☆野菜と昆布のスープ(50) ☆玉葱ひき肉あんかけ煮(30) (豚ひき肉、玉葱、片栗粉、醤油) ☆人参スティック煮(20)	☆軟飯(80) ☆ズッキーニとしめじのスープ (ズッキーニ、しめじ、昆布、塩、コンソメ) ☆ポークシチュー(100) (豚もも肉、じゃがいも、玉葱、人参、油、シチューフレーク) ☆キャベツとコーンのサラダ(20) (キャベツ、さゆり、ホールコーン、油、酢、醤油、砂糖) ☆りんご(20)	☆軟飯(80) ☆キャベツの味噌汁(80) (キャベツ、昆布、味噌) ☆玉葱人参豚肉煮 (玉葱、人参、豚もも肉、醤油、砂糖) ☆柿(20)
9月 5日 (土) 9月 19日 (土)	☆粥(60) ☆野菜と昆布のスープ(50) ☆人参ひき肉あんかけ煮(30) (鶏ひき肉、玉葱、片栗粉、醤油) ☆じゃがいも煮(20)	☆きのこスープスパゲティ(130) (スパゲティ、ベーコン、玉葱、人参、えのき、しめじ、マッシュルーム、にんにく、パセリ、バター、オリーブ油、醤油、塩、コンソメ) ☆チーズポテト(30) (じゃがいも、人参、塩、砂糖、チーズ、青のり) ☆バナナ(20)	☆バターロール(30) ☆麦茶 ☆チーズ(10) ☆オレンジ(20)
9月 7日 (月)	☆粥(60) ☆野菜と昆布のスープ(50) ☆白菜ひき肉あんかけ煮(30) (鶏ひき肉、白菜、片栗粉、醤油) ☆じゃがいも煮(20)	☆軟飯(80) ☆切干大根とわかめの味噌汁(80) (切干大根、わかめ、昆布、味噌) ☆とりの天ぷら湯通し(20) (鶏もも肉、生姜、酒、醤油、米粉、揚げ油) ☆白菜とチンゲン菜のおひたし(20) (白菜、チンゲン菜、削りかつお、醤油) ☆梨(20)	☆軟飯(80) ☆チンゲン菜の味噌汁(80) (チンゲン菜、昆布、味噌) ☆鶏肉白菜あんかけ煮(40) (鶏もも肉、白菜、砂糖、醤油、片栗粉) ☆バナナ(20)
9月 8日 (火) 9月 29日 (火)	☆粥(60) ☆野菜と昆布のスープ(50) ☆玉葱たらあんかけ煮(30) (たら、玉葱、片栗粉、醤油) ☆人参スティック煮(20)	☆きのこ混ぜ軟飯(100) (米、鶏もも肉、人参、味付き油揚げ、干し椎茸、しめじ、醤油、酒、昆布) ☆チンゲン菜と玉葱の味噌汁 (チンゲン菜、玉葱、昆布、味噌) ☆たら味噌マヨネーズ焼き(20) (たら、塩、油、マヨネーズ、味噌) ☆ミニトマト(20) ☆ぶどう(20)	☆軟飯(80) ☆人参の味噌汁(80) (人参、昆布、味噌) ☆たらチンゲン菜煮(40) (たら、チンゲン菜、白菜、砂糖、醤油) ☆りんご(20)

月/日 (曜日)	7~8ヶ月頃【中期】(g)	9~11ヶ月頃【後期】午前食(g)	9~11ヶ月頃【後期】午後食(g)
9月 9日 (水) 9月 23日 (水)	☆粥(60) ☆野菜と昆布のスープ(50) ☆小松菜ひき肉あんかけ煮(30) (鶏ひき肉、小松菜、片栗粉、醤油) ☆じゃがいも煮(20)	☆軟飯(80) ☆じゃがいもと人参の豆乳味噌汁(80) (じゃがいも、人参、昆布、味噌、豆乳) ☆鶏肉の生姜焼き(20) (鶏もも肉、生姜、醤油、酒、砂糖) ☆小松菜ごま和え(20) (小松菜、すりごま、醤油、酢、砂糖) ☆パイナップル(20)	☆軟飯(80) ☆小松菜のすまし汁(80) (小松菜、昆布、醤油、塩) ☆じゃがいも人参鶏肉煮(40) (鶏もも肉、じゃがいも、人参、砂糖、醤油) ☆ゴールドキウイ(20)
9月 10日 (木) 9月 24日 (木)	☆粥(60) ☆野菜と昆布のスープ(50) ☆納豆大根煮(30) (納豆、大根、片栗粉、醤油) ☆ブロッコリー煮(20)	☆軟飯(80) ☆大根と舞茸味噌汁(80) (大根、舞茸、昆布、味噌) ☆スタミナ炒め納豆(50) (納豆、豚もも挽肉、玉葱、人参、にんにく、生姜、油、醤油、砂糖、卵) ☆ブロッコリー中華和え(20) (ブロッコリー、醤油、酢、砂糖、ごま油) ☆柿(20)	☆軟飯(80) ☆ブロッコリーのスープ(80) (ブロッコリー、昆布、塩) ☆大根人参豚ひき肉あんかけ煮 (大根、人参、豚ひき肉、醤油、砂糖、片栗粉) ☆梨(20)
9月 11日 (金)	☆パン粥(50) ☆野菜と昆布のスープ(50) ☆鮭キャベツあんかけ煮(30) (鮭、キャベツ、片栗粉、醤油) ☆かぼちゃ煮(20)	☆バターロール(20) ☆かぼちゃバタージュ(80) (かぼちゃ、玉葱、油、牛乳、豆乳、塩、パセリ、バター) ☆鮭のソース焼き(20) (鮭、中濃ソース、ケチャップ、油) ☆キャベツと人参のサラダ(20) (キャベツ、人参、油、酢、塩、砂糖) ☆りんご(20)	☆鮭とキャベツの味噌雑炊(130) (鮭、キャベツ、味噌、昆布) ☆人参含め煮(30) (人参、醤油、砂糖、昆布) ☆柿(20)
9月 12日 (土) 9月 26日 (土)	☆粥(60) ☆野菜と昆布のスープ(50) ☆人参ひき肉あんかけ煮(30) (鶏ひき肉、玉葱、片栗粉、醤油) ☆大根スティック煮(20)	☆ちゃんこ風うどん(130) (乾麺うどん、鶏もも肉、大根、白菜、人参、ごま油、味噌、醤油、にんにく、生姜、かつお節、昆布) ☆じゃがいもの含め煮(30) (じゃがいも、砂糖、醤油) ☆バナナ(20)	☆バターロール(30) ☆麦茶 ☆チーズ(10) ☆オレンジ(20)
9月 14日 (月) 9月 28日 (月)	☆粥(60) ☆野菜と昆布のスープ(50) ☆白菜ひき肉あんかけ煮(30) (豚ひき肉、白菜、片栗粉、醤油) ☆人参スティック煮(20)	☆軟飯(80) ☆白菜と麩の味噌汁(80) (白菜、刻み庄内麩、味噌、煮干し) ☆豚肉ごま焼き(20) (豚もも肉、醤油、みりん、酒、いりごま) ☆人参炒め煮(20) (人参、つきこんにゃく、生揚げ、油、砂糖、みりん、醤油、枝豆) ☆梨(20)	☆軟飯(80) ☆生揚げのすまし汁(80) (生揚げ、昆布、醤油、塩) ☆白菜人参豚肉煮(40) (豚もも肉、白菜、人参、醤油、砂糖) ☆バナナ(20)
9月 25日 (金)	☆粥(60) ☆野菜と昆布のスープ(50) ☆ほうれん草ひき肉あんかけ煮(30) (豚ひき肉、ほうれん草、片栗粉、醤油) ☆人参スティック煮(20)	☆塩うどん(130) (乾麺うどん、豚もも肉、ほうれん草、わかめ、なると、メンマ、長ねぎ、鶏がら、豚骨、にんにく、生姜、昆布、人参、玉葱、白菜、ラーメンスープ) ☆キャベツと人参のサラダ(20) (キャベツ、人参、油、酢、塩、砂糖) ☆りんご(20)	☆軟飯(80) ☆キャベツと麩の味噌汁(80) (キャベツ、刻み庄内麩、味噌、煮干し) ☆シーフードかき揚げ湯通し(30) (えび、ほたて、玉葱、人参、小麦粉、片栗粉、卵、塩、揚げ油) ☆白菜のり和え(20) (白菜、刻みのり、醤油) ☆パイナップル(20)

離乳食

離乳食にだしを使いましょう

離乳食の味つけや風味のアクセントとして役立つのが、だしです。だしはかつお節を煮出したかつおだし、玉ねぎやにんじん、キャベツを煮出した野菜だし、干しいたけや昆布を水出したものなどがあります。一度に作って製氷しておけば、1週間ほどは使えます。

離乳食

安心して食べられる環境を

離乳期は、赤ちゃんが食べることを覚えていく大切な時期です。そのときに大切なのは、赤ちゃんが食べている心地よさを感じられることです。離乳食のメニューも大事ですが、まずは安心して食べられる環境ができていないかを振り返ってみてください。