



給食メモ

2025年9月 箱舟保育園

お願い

9月18日(木)は「防災食の日」です。先日コドモンでお知らせしましたが、好き嫌いがとてもハッキリとわかる、α化米の給食です。是非ご家庭でも、非常食についてお話をしていただけると、子どもたちの理解も深まると思います。

また離乳食児はロッカーに保管していただいている、離乳食を食べさせていただきます。

いま一度、お子さんの現在の食事形態と相違がないかをご確認ください。

当日はたんぱく質や野菜が不足する献立(α化米ひじきご飯・ホルコーンとわかめのコンソメスープ)になります。

夕食はたんぱく質と野菜をたくさん食べられるようなメニューにさせていただくと、バランスがとれます。ご協力ください。

この機会にご家庭の非常食の確認 災害時の話し合いもおすすめします。

秋が「旬」の食べもの

まだまだ夏のような暑い日が続きますが、歴の上では秋になりました。そして、食材は「秋」に変わってきていますね。

秋は「食欲の秋」とも言われるように、美味しいものがいっぱいです。保育園の給食にもそろそろ秋の食材が登場します。

今月の食育の日も「秋が旬の食べもの」です。園だけではなく、ご家庭でも秋が旬を感じてください！

*窒息事故予防の観点から給食では「ぶどう」を使いません。しかし、皮をむいて食べることは指先の訓練にもなり経験をつむことは、とても大切です。是非、ご家庭ではぶどうを食べてください！

 茄子	 南瓜	 青梗菜	 さつまい芋	 里芋
 鮭	 きのこ類	 梨	 無花果	 ぶどう
 秋刀魚				

♪箱舟保育園人気メニュー♪ きくぐみ・ももぐみの保護者からリクエストです

かじきのトマトソース

<材料>

- ・メカジキ 80g
- ・酒 小さじ1/5
- ・おろし生姜 少々
- ・塩胡椒 少々
- ・米粉 大さじ1/2
- ・油 小さじ1/2
- トマトソース
- ・ホールトマト 25g
- ・えのき 8g
- ・油 小さじ1/8
- ・コンソメ 小さじ1/5
- ・砂糖 小さじ1/4
- ・ソース 小さじ1/20
- ・おろし大蒜 少々
- ・塩胡椒 少々
- ・パセリ粉 少々

<作り方>

- オーブンを200℃予熱。
- えのき1cm幅に切り、ほぐしておく。
- ① 酒におろし生姜・塩・胡椒を加え混ぜ合わせ、メカジキを漬け込む。
- ② メカジキの漬け汁をキッチンペーパーでふきとり、米粉を全体にまぶし、小さじ1/2の油を回しかける。
- ③ ②をオーブンで15分～18分焼き中心まで火を通す。
- ④ フライパンに小さじ1/8の油を入れ、おろし大蒜を加え火をつける。油を熱し、エノキを炒める
- ⑤ ④にホールトマトを潰しながら加え、コンソメを加え、混ぜながら、煮詰める。砂糖・ソース・塩胡椒を加えて、味を調える。
- ⑥ メカジキに⑤のソースをかける、パセリ粉をふりかける。

旬の秋刀魚や鮭に変えても美味しいですよ！