



給食だより

2023年 9月
かくこどもえん



予定献立についてのお知らせ
行事・食材の都合などにより
献立を変更することがあります
のでご了承ください。

9時のおやつ(未満児のみ)

献立

3時のおやつ

9月1日はなんの日？

9月1日は**防災の日**です。もしもの時のために
集合場所や連絡方法・備蓄食の内容や保管場所
を決めておきましょう。食料は非常食だけでは
なく、**乾物や缶詰・レトルト食品**などの、常温
で保存が効くものを少し多めに備蓄しましょう。
それらを普段の食事で消費しながら買い足して
いく**ローリングストック**がオススメです！



給食室より

7月27日・28日に、らいおん組さんと「お泊り保育」に行ってきました。
夕食には、みんなでカレーライスをつくりました。お米を研いでご飯を炊いて、
ピーラーで野菜の皮をむいて、包丁で切ったりしました。みんなで頑張って作っ
たカレーは、格別においしかったようで、たくさん食べておかわりもしておなか
いっぱい☆とても楽しい2日間でした(*^*)



月	火	水	木	金	土
				1	2
予定献立についてのお知らせ 行事・食材の都合などにより 献立を変更することがあります のでご了承ください。			献立	牛乳 厚揚げの インド風炒め 青菜のおかか和え トマト	牛乳 かしわ飯 味噌汁 果物
				フルーツヨーグルト	菓子
4	5	6	7	8	9
牛乳 チンジャオロース オクラのごま和え 果物	牛乳 炒り豆腐 ツナ入りポテトサラダ 果物	牛乳 魚のムニエル キャベツのカレー炒め レタス トマト	牛乳 豚肉の マーマレード焼き レンコンのきんぴら 線キャベツ 果物	牛乳 炒り卵の ミートソースかけ 青菜のじゃこ和え 果物	牛乳 豆乳スパゲッティ 果物
みそまんじゅう	サクサク黒ゴマスティック	ココアもち	わかめとチーズのおにぎり	石垣もち	菓子
11	12	13	14	15	16
牛乳 高野豆腐の オランダ煮 野菜のナムル 果物	牛乳 すき焼き卵 切干大根の煮物 果物	牛乳 鶏肉の照り焼き 厚揚げと コンニャクの煮物 レタス トマト	牛乳 大豆入り ひじきの油炒め さつま芋のマセドアン かえり炒め 果物	牛乳 魚のお好み焼き 中華風酢の物 果物	牛乳 サンドイッチ 果物
チーズラスク	セサミフロランタン	南瓜ケーキ	ウインナーとチーズの蒸しパン	焼き大福	菓子・チーズ
18	19	20	21	22	23
敬老の日 	牛乳 ウインナー入り 卵焼き クーブイリチー レタス 果物	牛乳 レバーの甘辛煮 マカロニサラダ トマト	牛乳 魚のきのこソースかけ ひじきの華風和え 果物	牛乳 チリコンカン 青菜のごま和え 果物	秋分の日
	クリームチーズビスケット	ホットケーキ	焼きそば	フレンチトースト	
25	26	27	28	29	30
牛乳 キッシュ風卵焼き 切干大根の 焼きそば風 トマト	牛乳 きのこカレー 野菜のゆかり和え 果物	牛乳 ニラ豚 春雨の酢の物 果物	牛乳 麻婆豆腐 南瓜の甘煮 ししゃも 果物	牛乳 煮魚 スタミナ納豆風 人参の甘煮 果物	牛乳 お好み焼き 果物
竹輪の磯辺揚げ	ジャムサンド	ポテトピザ	和風ケーキ	月見団子	菓子

レシピ



クーブイリチー(沖縄)

園提供メニュー

材料(こども4人分)

豚肉 40g
にんじん 20g
切り昆布 12g
ニラ 20g
切干大根 8g

油 適量
かつお節 4g
醤油 8g
砂糖 4g

作り方

① 切り昆布、切干大根を水で戻して食べやすい長さに切る。
② にんじんは千切り、ニラと豚肉は食べやすい大きさに切る。
③ 鍋に油をしき、豚肉、にんじん、切り昆布と切干大根、ニラの順に炒める。
④ ③に火が通ったら醤油と砂糖とかつお節を入れて味が整ったらできあがり。

このレシピは、こどもの分量4人分です。お家で作るときは、目安として2倍〜3倍にしてください。

クーブイリチーってどんな料理？

クーブイリチーは、沖縄県の郷土料理の一つです。
沖縄の方言で“クーブ(昆布)イリチー(炒め煮)”
といいます。炒める具材を油揚げやコンニャクや
かまぼこに変えてもおいしいのでおすすめです。

9月19日の
給食に
登場！