

9月の給食

15日 お弁当の日★
17日 お誕生会★

まだまだ暑いですが、水分補給をしっかりとしましょう！！

規則正しい生活をしましょう★

久世西保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	水	肉うどん ひじき五目煮 酢の物	生うどん 牛薄切り肉 油揚げ にんじん ひじき 五目豆 きゃべつ きゅうり じゃこ 砂糖 酢 しょうゆ	アイスクリーム 牛乳
2	木	野菜の旨煮 チーズ えのきのごま和え みそ汁	鶏もも肉 ごぼう にんじん 糸こんにやく 干しいたけ ちくわ 油揚げ チーズ えのき きゃべつ きゅうり 砂糖 しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し りんごジュース
3	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
4	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
6	月	イタリانسパゲッティ ウインナー スクランブルエッグ ごま和え みそ汁	スパゲッティ にんじん 玉ねぎ ベーコン ウインナー 卵 きゃべつ きゅうり 麩 わかめ みそ ケチャップ しょうゆ 砂糖 ごま	おせんべい 煮干し 牛乳
7	火	親子丼 酢の物 チーズ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	鶏もも肉 玉ねぎ にんじん チーズ きゃべつ きゅうり じゃこ じゃがいも 麩 わかめ みそ しょうゆ 砂糖 みりん	バナナ 牛乳
8	水	五目うどん ツナサラダ 千切り大根の煮物	生うどん きゃべつ 竹の子 かまぼこ しめじ にんじん 青ねぎ きゃべつ きゅうり ツナ 千切り大根 油揚げ しょうゆ みりん 砂糖	バームクーヘン 煮干し 牛乳
9	木	コロッケ かぼちゃサラダ 果物 みそ汁	コロッケ かぼちゃ じゃがいも きゃべつ きゅうり にんじん マヨネーズ 酢 砂糖 ミカン缶 麩 わかめ みそ	ビスケット 煮干し りんごジュース
10	金	カレーライス 酢の物 果物 みそ汁	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
11	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
13	月	シーチキンのじゃが芋煮 ウインナー マカロニサラダ 卵汁	じゃが芋 ツナ ウインナー マカロニ きゃべつ きゅうり にんじん 酢 砂糖 マヨネーズ 卵 しょうゆ みりん	バームクーヘン 煮干し 牛乳
14	火	肉どんぶり 酢の物 チーズ 人参スープ	牛薄切り 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり じゃこ チーズ 酢 砂糖 しょうゆ 卵 みりん	アイスクリーム 牛乳
15	水	お弁当の日	赤色・緑色・黄色3色入っているかな?	ビスケット 牛乳 煮干し
16	木	チキンライス ミートボール フルーツサラダ 果物 みそ汁	鶏ささみミンチ 玉ねぎ にんじん ケチャップ ソース しょうゆ ミートボール きゃべつ きゅうり じゃが芋 マヨネーズ 酢 砂糖	おせんべい 煮干し りんごジュース
17	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	しいたけ かんぴょう にんじん きゃべつ きゅうり ごま 卵 豆腐 みそ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	ヨーグルト ラムネ
18	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
21	火	コロッケ 酢の物 ウインナー みそ汁	コロッケ きゃべつ きゅうり 油揚げ ウインナー 麩 わかめ みそ 酢 砂糖 しょうゆ ミカン缶	黒みつきなこがけバナナ 牛乳
22	水	きつねうどん 酢の物 ちくわ炒め煮	生うどん 油揚げ 青ねぎ きゃべつ きゅうり じゃこ ちくわ ごま 砂糖 しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
24	金	イタリانسパゲッティ ウインナー スクランブルエッグ ごま和え みそ汁	スパゲッティ にんじん 玉ねぎ ベーコン ウインナー 卵 きゃべつ きゅうり 麩 わかめ みそ ケチャップ しょうゆ 砂糖 ごま	ヨーグルト ラムネ
25	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
27	月	カレーライス 酢の物 果物 みそ汁	じゃが芋 ツナ ウインナー マカロニ きゃべつ きゅうり にんじん 酢 砂糖 マヨネーズ 卵 しょうゆ みりん	ビスケット 牛乳 煮干し
28	火	サケのムニエル かぼちゃサラダ ウインナー みそ汁	さけ バター 小麦粉 牛乳 かぼちゃ きゃべつ きゅうり にんじん 酢 マヨネーズ ウインナー 麩 わかめ みそ	おせんべい 牛乳 煮干し
29	水	きつねうどん 酢の物 小芋煮	生うどん 油揚げ 青ねぎ きゃべつ きゅうり じゃこ 小芋煮 砂糖 しょうゆ みりん	バームクーヘン 煮干し 牛乳
30	木	野菜の旨煮 チーズ えのきのごま和え みそ汁	鶏もも肉 ごぼう にんじん 糸こんにやく 干しいたけ ちくわ 油揚げ チーズ えのき きゃべつ きゅうり 砂糖 しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し りんごジュース

* 10時のおやつは、ヤクルトです。 * 仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますがご了承下さい。

～栄養ワンポイントアドバイス 残暑について～

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます！！
夏バテは大丈夫でしたか？
秋といえば、食欲の秋♪
旬のものを食べて、夏バテを回復させましょう！！

回復方法は、まず、睡眠をよく取り、1日3食の食事をきちんととる！！タンパク質とビタミンB1をしっかりとる！！

9月になってもアイスばかり食べてはいけません！！

ちなみに保育園のアイスクリームは手作りです！！

味は、バナナ・チョコ・バニラがあります！

まだまだ暑いですが、冷たい物ばかり食べないで、秋野菜をしっかりと食べて、元気に登園してきて下さい★