

9月の給食

16日 お誕生日会★
21日 お弁当の日★

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	木	木の葉どんぶり チーズ ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	玉ねぎ にんじん たまご 油揚げ チーズ ハム もやし きゃべつ きゅうり ごま マヨネーズ 酢 砂糖 しょうゆ みりん 麩 わかめ みそ	アイスクリーム りんごジュース
2	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
3	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	
5	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	ビスケット 煮干し 牛乳
6	火	サケのフライ かぼちゃサラダ 果物 人参スープ	サケ かぼちゃ じゃが芋 にんじん きゃべつ きゅうり マヨネーズ チェリー缶 ミカン缶 しょうゆ 砂糖 みりん ケチャップ ソース 酢	手作りおやつ
7	水	きつねうどん ひじき五目煮 酢の物	生うどん 油揚げ 卵 ねぎ ひじき 五目豆 にんじん きゃべつ きゅうり じゃこ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	バナナ 牛乳
8	木	肉どんぶり 酢の物 果物 みそ汁	牛薄切り 玉ねぎ 人参 卵 きゃべつ きゅうり 油揚げ 果物 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	バームクーヘン 煮干し りんごジュース
9	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 酢 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
10	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	
12	月	コロッケ フルーツサラダ 果物 みそ汁	コロッケ じゃが芋 にんじん りんご きゃべつ きゅうり ミカン缶 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 マヨネーズ	おせんべい 煮干し 牛乳
13	火	親子丼 酢の物 チーズ みそ汁	鶏もも肉 たまねぎ にんじん 卵 きゃべつ きゅうり 油揚げ チーズ 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	手作りおやつ
14	水	肉うどん 小芋煮 酢の物	生うどん 牛薄切り 卵 小芋 きゃべつ きゅうり じゃこ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	アイスクリーム 牛乳
15	木	豆腐と野菜のけんちん煮 ツナサラダ 果物 みそ汁	豆腐 ごぼう ちくわ 油揚げ しいたけ にんじん きゃべつ きゅうり ツナ缶 ミカン缶 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し りんごジュース
16	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
17	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	
20	火	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	おせんべい 牛乳 煮干し
21	水	お弁当の日	赤色・緑色・黄色3色入っているかな?	手作りおやつ
22	木	肉どんぶり 酢の物 果物 みそ汁	牛薄切り 玉ねぎ 人参 卵 きゃべつ きゅうり 油揚げ 果物 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	ビスケット 煮干し 牛乳
24	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	
26	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	黒蜜きなこがけバナナ 牛乳
27	火	親子丼 酢の物 チーズ みそ汁	鶏もも肉 たまねぎ にんじん 卵 きゃべつ きゅうり 油揚げ チーズ 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	ビスケット 牛乳 煮干し
28	水	肉うどん 小芋煮 酢の物	生うどん 牛薄切り 卵 小芋 きゃべつ きゅうり じゃこ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	おせんべい 牛乳 煮干し
29	木	豆腐と野菜のけんちん煮 ツナサラダ 果物 みそ汁	豆腐 ごぼう ちくわ 油揚げ しいたけ にんじん きゃべつ きゅうり ツナ缶 ミカン缶 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん	バームクーヘン 煮干し 牛乳
30	金	コロッケ フルーツサラダ 果物 みそ汁	コロッケ じゃが芋 にんじん りんご きゃべつ きゅうり ミカン缶 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 マヨネーズ	ヨーグルト ラムネ

* 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をしっかりとることです！！

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★