

9月の給食

14日 お誕生日会★
19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★

くげにし保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	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	
3	月	そばろどんぶり 酢の物 果物 みそ汁	鶏ささみミンチ 卵 きゃべつ じゃこ きゅうり みかん缶 麩 わかめ みそ しょうゆ さとう みりん しょうが汁	アイスクリーム
4	火	シーチキンのじゃが芋煮 ウインナー マカロニサラダ 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 しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
5	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 煮干し 牛乳
6	木	さばのみそ煮 ツナサラダ チーズ みそ汁	さば ツナ缶 きゅうり きゃべつ チーズ 麩 わかめ みそ しょうゆ 砂糖 みりん	リンゴジュース おせんべい 煮干し
7	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
8	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	
10	月	揚げしゅうまい かぼちゃサラダ 果物 みそ汁	しゅうまい きゃべつ きゅうり かぼちゃ にんじん マヨネーズ みかん缶 麩 わかめ 酢 砂糖 しょうゆ みそ	おせんべい 煮干し 牛乳
11	火	肉どんぶり ツナサラダ チーズ みそ汁	牛薄切り 玉ねぎ 人参 卵 きゃべつ きゅうり ツナ缶 チーズ 麩 わかめ みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
12	水	きつねうどん 酢の物 ひじき五目煮	生うどん 油揚げ ねぎ きゃべつ きゅうり じゃこ ひじき にんじん 五目豆 しょうゆ 砂糖 酢 みりん 砂糖	バームクーヘン 牛乳 煮干し
13	木	鶏のから揚げ フルーツサラダ 果物 卵汁	鶏のから揚げ きゃべつ きゅうり にんじん じゃがいも みかん缶 卵 酢 砂糖 しょうゆ マヨネーズ りんご	手作りおやつ
14	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
15	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	
18	火	そばろどんぶり 酢の物 果物 みそ汁	鶏ささみミンチ 卵 きゃべつ じゃこ きゅうり みかん缶 麩 わかめ みそ しょうゆ さとう みりん しょうが汁	ビスケット 牛乳 煮干し
19	水	お弁当の日 元気にいっただっきまーす！！		手作りおやつ
20	木	さばのみそ煮 ツナサラダ チーズ みそ汁	さば ツナ缶 きゅうり きゃべつ チーズ 麩 わかめ みそ しょうゆ 砂糖 みりん	リンゴジュース おせんべい 煮干し
21	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
24	月	揚げしゅうまい 酢の物 果物 みそ汁	しゅうまい きゃべつ きゅうり じゃこ みかん缶 麩 わかめ 酢 砂糖 しょうゆ みそ	アイスクリーム
25	火	肉どんぶり ツナサラダ チーズ みそ汁	牛薄切り 玉ねぎ 人参 卵 きゃべつ きゅうり ツナ缶 チーズ 麩 わかめ みそ	バナナ 牛乳
26	水	きつねうどん 酢の物 ひじき五目煮	生うどん 油揚げ ねぎ きゃべつ きゅうり じゃこ ひじき にんじん 五目豆 しょうゆ 砂糖 酢 みりん 砂糖	ビスケット 牛乳 煮干し
27	木	鶏のから揚げ フルーツサラダ 果物 卵汁	鶏のから揚げ きゃべつ きゅうり にんじん りんご じゃがいも みかん缶 卵 酢 砂糖 しょうゆ	リンゴジュース ビスケット 煮干し
28	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
29	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	

* 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 果物をたべよう～

9月に入り、野菜や果物がたくさん取れる時期となりました！！

野菜には『かぼちゃ・ピーマン・なす・きのこ』など、

果物には『梨・ぶどう・りんご・かき』などがあります★さらに果物には、『ビタミンC』を豊富に含んでいます。

ビタミンCには、「コラーゲンの生成・鉄の吸収を助け、

貧血を予防・免疫力を高める・ストレス・睡眠不足」などに効果的です！

果物は気軽に食べれて、水分・ビタミンも取ることが出来ます♪

今では1年中お店にあることが多いですが、

野菜・果物の時期に食べることで食べ物本来のおいしさがわかると思います。

食欲の秋となりましたが、暴飲暴食には気をつけましょう！！

