

9月の給食

19日 お誕生日会★
17日 お弁当の日★



暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。

秋は食欲が高まる時期ですが、夏の疲れがどっと出て、体調をくずしやすい時期でもあります。

規則正しい生活リズムで、元気に過ごしましょう。

くぜにし保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	月	チキンライス ミートボール かぼちゃサラダ 果物 みそ汁	ささみミンチ 玉ねぎ にんじん ミートボール かぼちゃ キャベツ きゅうり じゃが芋 みかん缶 麩 わかめ みそ ケチャップ さとう す	ビスケット 煮干し 牛乳
2	火	肉どんぶり ツナサラダ チーズ 野菜のみそ汁	牛薄切り 玉ねぎ にんじん 卵 キャベツ きゅうり ツナ チーズ 大根 みそ さとう しょうゆ みりん す	★手作りおやつ★ 【アイスパフェ】
3	水	きつねうどん かぼちゃ煮 じゃこ酢の物	生うどん 油揚げ ねぎ 卵 かぼちゃ キャベツ きゅうり じゃこ しょうゆ さとう みりん す	★手作りおやつ★ 【ピザ】
4	木	鶏のから揚げ あげの酢の物 果物 みそ汁	鶏のから揚げ キャベツ きゅうり 油揚げ みかん缶 麩 わかめ みそ さとう しょうゆ す	おせんべい 煮干し りんごジュース
5	金	カレーライス 果物 人参スープ ハムともやしのごまマヨ和え	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし ハム パイン缶 カレールー ケチャップ す さとう しょうゆ マヨネーズ ごま	ヨーグルト ラムネ
6	土	鶏ミンチの炊き込みご飯 スクランブル みそ汁	ささみミンチ にんじん 卵 麩 わかめ みそ しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
8	月	シーチキンのじゃが芋煮 あげの酢物 果物 豆腐の中華スープ	じゃが芋 ツナ 油揚げ キャベツ きゅうり みかん缶 豆腐 玉ねぎ にんじん しいたけ かまぼこ さとう しょうゆ す みりん	★手作りおやつ★ 【フライドポテト】
9	火	コロッケ チーズ マカロニサラダ みそ汁	コロッケ チーズ マカロニ キャベツ きゅうり にんじん 麩 わかめ みそ さとう しょうゆ みりん マヨネーズ す	★手作りおやつ★ 【ホットケーキ】
10	水	肉うどん ひじき五目煮 えのきのごま和え	生うどん 牛薄切り ねぎ 卵 キャベツ きゅうり えのき ごま ひじき にんじん 油揚げ 五目豆 しょうゆ さとう みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
11	木	木の葉どんぶり 果物 じゃこの酢の物 みそ汁	油揚げ 高野豆腐 玉ねぎ にんじん 卵 みかん缶 じゃこ キャベツ きゅうり 麩 わかめ みそ しょうゆ さとう みりん す	★手作りおやつ★ 【アイスクリーム】
12	金	カレーライス 豆腐のサラダ 果物 たまごスープ	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん 豆腐 ベーコン レタス きゅうり 卵 パイン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
13	土	チャーハン ウィンナー みそ汁	玉ねぎ にんじん ウィンナー 麩 わかめ みそ しょうゆ	ビスケット 煮干し 牛乳
16	火	鶏のから揚げ あげの酢の物 果物 みそ汁	鶏のから揚げ キャベツ きゅうり 油揚げ みかん缶 麩 わかめ みそ さとう しょうゆ す	おせんべい 煮干し 牛乳
17	水	★お弁当の日★ なにがはいているかな???		★手作りおやつ★ 【ピザ】
18	木	肉どんぶり ツナサラダ チーズ 野菜のみそ汁	牛薄切り 玉ねぎ にんじん 卵 キャベツ きゅうり ツナ チーズ 大根 みそ さとう しょうゆ みりん す	★手作りおやつ★ 【アイスパフェ】
19	金	ちらし寿司 豆腐のみそ汁 果物 ごま和え	しいたけ かんぴょう にんじん 卵 キャベツ きゅうり 豆腐 三度豆 チェリー缶 みそ ごま さとう しょうゆ す	ヨーグルト ラムネ
20	土	鶏ミンチの炊き込みご飯 スクランブル みそ汁	ささみミンチ にんじん 卵 麩 わかめ みそ しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
22	月	シーチキンのじゃが芋煮 あげの酢物 果物 豆腐の中華スープ	じゃが芋 ツナ 油揚げ キャベツ きゅうり みかん缶 豆腐 玉ねぎ にんじん しいたけ かまぼこ さとう しょうゆ す みりん	★手作りおやつ★ 【ホットケーキ】
24	水	肉うどん ひじき五目煮 えのきのごま和え	生うどん 牛薄切り ねぎ 卵 キャベツ きゅうり えのき ごま ひじき にんじん 油揚げ 五目豆 しょうゆ さとう みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
25	木	木の葉どんぶり 果物 じゃこの酢の物 みそ汁	油揚げ 高野豆腐 玉ねぎ にんじん 卵 みかん缶 じゃこ キャベツ きゅうり 麩 わかめ みそ しょうゆ さとう みりん す	★手作りおやつ★ 【アイスクリーム】
26	金	カレーライス 豆腐のサラダ 果物 たまごスープ	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん 豆腐 ベーコン レタス きゅうり 卵 パイン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
27	土	チャーハン ウィンナー みそ汁	玉ねぎ にんじん ウィンナー 麩 わかめ みそ しょうゆ	ビスケット 煮干し 牛乳
29	月	チキンライス ミートボール かぼちゃサラダ 果物 みそ汁	ささみミンチ 玉ねぎ にんじん ミートボール かぼちゃ キャベツ きゅうり じゃが芋 みかん缶 麩 わかめ みそ ケチャップ さとう す	ビスケット 煮干し 牛乳
30	火	肉どんぶり ツナサラダ チーズ 野菜のみそ汁	牛薄切り 玉ねぎ にんじん 卵 キャベツ きゅうり ツナ チーズ 大根 みそ さとう しょうゆ みりん す	★手作りおやつ★ 【アイスパフェ】

*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 お月見について～

お月見の由来は、月を鑑賞して楽しむ習慣と、神様への豊作祈願や収穫感謝の儀式が合わさったものです。

ススキを飾るのは、稲穂にみたてたもので、地域によっては本物の稲穂を飾るところもあります。

萩を飾るのは、神様がにお供えをいただくための「箸」の意味があるようです。

また、ススキや萩には邪気を祓う力があるとされ、

ススキや萩のほかにも「秋の七草」などの季節の草花も飾られるようです。

