

# 9月の給食

16日 お弁当の日★  
18日 お誕生日会★

暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。

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	火	木の葉丼 ツナサラダ ウィンナー 野菜のみそ汁	米 油揚げ 高野豆腐 玉ねぎ にんじん 卵 しめじ ウィンナー ツナ キャベツ きゅうり しょうゆ さとう す みりん みそ アイス コーンフレーク みかん缶 チェリー	★手作りおやつ★ 【アイスパフェ】
2	水	ごはん 肉うどん かぼちゃの煮物 油揚げの酢の物	米 うどん 牛肉 ねぎ 卵 油揚げ キャベツ きゅうり かぼちゃ しょうゆ さとう す みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
3	木	ごはん サケのフライ 果物 ハムサラダ 野菜のみそ汁	米 さけ 玉ねぎ にんじん ハム きゅうり キャベツ ウィンナー パン粉 ホットケーキの素 ケチャップ ソース マヨネーズ しょうゆ みりん ごま みそ 牛乳 卵	★手作りおやつ★ 【アメリカンドック】
4	金	カレーライス 果物 大根サラダ にんじんスープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ 大根 じゃこ パイン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース す ごま油	ヨーグルト ラムネ
5	土	炊き込みご飯 小芋の煮物 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ にんじん 小芋 じゃが芋 わかめ さとう しょうゆ みりん みそ	おせんべい 煮干し 牛乳
7	月	ごはん シーチキンとじゃが芋煮 チーズ ウィンナーと野菜のカレー炒め 野菜のみそ汁	米 じゃが芋 ツナ缶 玉ねぎ にんじん ウィンナー キャベツ えのき チーズ しょうゆ さとう みりん みそ カレー粉	★手作りおやつ★ 【ドーナツ】
8	火	肉どんぶり ほうれん草とキャベツのお浸し 豆腐の中華風スープ	米 牛肉 にんじん 玉ねぎ じゃが芋 糸コン ほうれん草 キャベツ もめん豆腐 かまぼこ しいたけ しょうゆ さとう みりん	★手作りおやつ★ 【ソフトクリーム】
9	水	ごはん きつねうどん ちくわの炒め煮 じゃこの酢の物	米 うどん 油揚げ ねぎ 卵 ちくわ キャベツ きゅうり じゃこ しょうゆ さとう みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
10	木	ごはん 豚のしょうが焼き 果物 ポテトサラダ 野菜のみそ汁	米 豚肉 玉ねぎ にんじん じゃが芋 きゅうり キャベツ 大根 さつま揚げ みかん缶 チーズ ホットケーキの素 牛乳 卵 さとう しょうゆ みりん みそ マヨネーズ しお す	★手作りおやつ★ 【チーズ蒸しパン】
11	金	カレーライス 果物 マカロニサラダ 卵スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ マカロニ 卵 パイン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース す マヨネーズ	ヨーグルト ラムネ
12	土	わかめごはん スクランブルエッグ 野菜のみそ汁	米 卵 玉ねぎ にんじん キャベツ わかめ じゃが芋 しょうゆ みりん みそ	おせんべい 煮干し 牛乳
14	月	チャーハン 小芋の煮物 えのきのごま和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	米 玉ねぎ にんじん 卵 小芋 きゅうり キャベツ えのき じゃが芋 ほうれん草 ピザ生地 ウィンナー ケチャップ しょうゆ さとう みりん みそ ごま しお	★手作りおやつ★ 【ピザ】
15	火	木の葉丼 ツナサラダ ウィンナー 野菜のみそ汁	米 油揚げ 高野豆腐 玉ねぎ にんじん 卵 しめじ ウィンナー ツナ キャベツ きゅうり しょうゆ さとう す みりん みそ アイス コーンフレーク みかん缶 チェリー	★手作りおやつ★ 【アイスパフェ】
16	水	★お弁当の日★	何がはいつてるかな??	ビスケット 煮干し 牛乳
17	木	ごはん サケのフライ 果物 ハムサラダ 野菜のみそ汁	米 さけ 玉ねぎ にんじん ハム きゅうり キャベツ ウィンナー パン粉 ホットケーキの素 ケチャップ ソース マヨネーズ しょうゆ みりん ごま みそ 牛乳 卵	★手作りおやつ★ 【アメリカンドック】
18	金	ちらし寿司 ごま和え 果物 豆腐のみそ汁	米 しいたけ かんぴょう にんじん 三度豆 卵 チェリー缶 キャベツ きゅうり 豆腐 みそ しょうゆ さとう みりん す ごま	ヨーグルト ラムネ
19	土	炊き込みご飯 小芋の煮物 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ にんじん 小芋 じゃが芋 わかめ さとう しょうゆ みりん みそ	おせんべい 煮干し 牛乳
21	月	★祝日★	★敬老の日★	
22	火	★祝日★	★国民の休日★	
23	水	★祝日★	★秋分の日★	
24	木	ごはん 豚のしょうが焼き 果物 ポテトサラダ 月見汁	米 豚肉 玉ねぎ にんじん じゃが芋 きゅうり キャベツ うずら卵 みかん缶 チーズ ホットケーキの素 牛乳 卵 さとう しょうゆ みりん みそ マヨネーズ しお す	★手作りおやつ★ 【チーズ蒸しパン】
25	金	カレーライス 果物 マカロニサラダ 卵スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ マカロニ 卵 パイン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース す マヨネーズ	ヨーグルト ラムネ
26	土	わかめごはん スクランブルエッグ 野菜のみそ汁	米 卵 玉ねぎ にんじん キャベツ わかめ じゃが芋 しょうゆ みりん みそ	おせんべい 煮干し 牛乳
28	月	チャーハン 小芋の煮物 えのきのごま和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	米 玉ねぎ にんじん 卵 小芋 きゅうり キャベツ えのき じゃが芋 ほうれん草 ピザ生地 ウィンナー ケチャップ しょうゆ さとう みりん みそ ごま しお	★手作りおやつ★ 【ピザ】
29	火	木の葉丼 ツナサラダ ウィンナー 野菜のみそ汁	米 油揚げ 高野豆腐 玉ねぎ にんじん 卵 しめじ ウィンナー ツナ キャベツ きゅうり しょうゆ さとう す みりん みそ アイス コーンフレーク みかん缶 チェリー	★手作りおやつ★ 【アイスパフェ】
30	水	ごはん 肉うどん かぼちゃの煮物 油揚げの酢の物	米 うどん 牛肉 ねぎ 卵 油揚げ キャベツ きゅうり かぼちゃ しょうゆ さとう す みりん	ビスケット 煮干し 牛乳

\*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。



## ～夏バテならぬ秋バテ～



暑い夏が終わり少し涼しくなり始めた初秋の頃に体の疲れが一気にでて、夏バテの状態が長引いてしまうのが「秋バテ」です。梅雨や台風の影響で天候が崩れることも秋バテをまねく原因のようです。

秋に旬を迎える根菜類やキノコ、果物には体を温める糖質や疲労回復に効果があるビタミンB群、ビタミンCが多く含まれています。

また、食物繊維も多く便秘解消や肌荒れ改善にも効果があるので秋バテ解消に最適です。旬なものを食べて、元気に過ごしましょう!