

9月の給食



13日 お弁当の日★
15日 お誕生日会★

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	金	カレーライス じゃこの酢の物 パン缶 春雨スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 じゃこ きゅうり キャベツ パイン缶 春雨 わかめ 牛乳 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース す	ビスケット ラムネ 牛乳
2	土	ごはん 生姜焼き マカロニサラダ 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ 人参 豚肉 マカロニ キャベツ きゅうり わかめ 生姜 牛乳 さとう しょうゆ みりん みそ ごま	おせんべい ラムネ 牛乳
4	月	チャーハン えのきのごま和え 小芋の煮物 さつま揚げのみそ汁	米 ベーコン 卵 玉ねぎ 人参 大根 さつま揚げ えのき キャベツ きゅうり 小芋 ウイナー 卵 ホットケーキの素 牛乳 片栗粉 さとう しょうゆ 塩 ごま	★手作りおやつ★ 【アメリカドック・牛乳】
5	火	親子丼 お豆サラダ チーズ 野菜のみそ汁	米 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 枝豆 きゅうり じゃが芋 さつま芋 コーン チーズ ほうれん草 片栗粉 ごま油 しょうゆ さとう みりん みそ マヨネーズ 塩 酢	★手作りおやつ★ 【大学芋・牛乳】
6	水	ごはん 肉うどん かぼちゃの煮物 油揚げの酢の物	米 生うどん 牛肉 ネギ 卵 油揚げ キャベツ きゅうり かぼちゃ 牛乳 さとう しょうゆ みりん 酢	ビスケット ラムネ 牛乳
7	木	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のごま和え 卵スープ	米 豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 油揚げ コーンクリーム缶 卵 牛乳 さとう しょうゆ みりん ごま みそ	★手作りおやつ★ 【チミ・お茶】
8	金	カレーライス 卵の酢の物 パン缶 人参スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 卵 きゅうり キャベツ パイン缶 牛乳 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース す	おせんべい ラムネ 牛乳
9	土	ミートパグティ ブロッコリーと卵のサラダ 野菜のみそ汁	米 スパゲティ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 卵 わかめ 牛乳 トマト缶 ケチャップ しょうゆ みりん さとう マヨネーズ 酢 みそ	ビスケット ラムネ 牛乳
11	月	そぼろ丼 ツナサラダ チーズ さつま芋のみそ汁	米 鶏そぼろ 卵 ツナ きゅうり キャベツ さつま芋 玉ねぎ 人参 チーズ フルーチェ 牛乳 さとう しょうゆ みりん ごま油 酢	★手作りおやつ★ 【フルーチェ】
12	火	ごはん 豚カツ かぼちゃサラダ えのきのみそ汁	米 豚肉 かぼちゃ じゃが芋 きゅうり キャベツ 人参 えのき 玉ねぎ 食パン 卵 牛乳 小麦粉 パン粉 塩 マヨネーズ 酢 さとう みそ	★手作りおやつ★ 【フレンチトースト・牛乳】
13	水	★お弁当の日★ なにがはいってるかな??		おせんべい ラムネ 牛乳
14	木	ごはん 白身魚のあんかけ ウイナーのカレー炒め 野菜のみそ汁	米 白身魚 玉ねぎ 人参 ピーマン ウイナー キャベツ わかめ さつま芋 バター 卵 牛乳 ケチャップ 酢 しょうゆ さとう マヨネーズ みそ	★手作りおやつ★ 【スイートポテト・牛乳】
15	金	ちらし寿司 しめじのごま和え 豆腐のみそ汁	米 しいたけ 人参 三度豆 かんぴょう 卵 豆腐 しめじ キャベツ きゅうり ごま さとう す 塩 しょうゆ みりん	ビスケット ラムネ 牛乳
16	土	ごはん 生姜焼き マカロニサラダ 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ 人参 豚肉 マカロニ キャベツ きゅうり わかめ 生姜 牛乳 さとう しょうゆ みりん みそ ごま	おせんべい ラムネ 牛乳
18	月	★祝日★ ★敬老の日★		
19	火	親子丼 お豆サラダ チーズ 野菜のみそ汁	米 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 枝豆 きゅうり じゃが芋 さつま芋 コーン チーズ ほうれん草 片栗粉 ごま油 しょうゆ さとう みりん みそ マヨネーズ 塩 酢	★手作りおやつ★ 【大学芋・牛乳】
20	水	ごはん 肉うどん かぼちゃの煮物 油揚げの酢の物	米 生うどん 牛肉 ネギ 卵 油揚げ キャベツ きゅうり かぼちゃ 牛乳 さとう しょうゆ みりん 酢	ビスケット ラムネ 牛乳
21	木	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のごま和え 卵スープ	米 豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 油揚げ コーンクリーム缶 卵 牛乳 さとう しょうゆ みりん ごま みそ	★手作りおやつ★ 【チミ・お茶】
22	金	カレーライス 卵の酢の物 パン缶 人参スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 卵 きゅうり キャベツ パイン缶 牛乳 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース す	おせんべい ラムネ 牛乳
23	土	★祝日★ ★秋分の日★		
25	月	そぼろ丼 ツナサラダ チーズ さつま芋のみそ汁	米 鶏そぼろ 卵 ツナ きゅうり キャベツ さつま芋 玉ねぎ 人参 チーズ フルーチェ 牛乳 さとう しょうゆ みりん ごま油 酢	★手作りおやつ★ 【フルーチェ】
26	火	ごはん 豚カツ かぼちゃサラダ えのきのみそ汁	米 豚肉 かぼちゃ じゃが芋 きゅうり キャベツ 人参 えのき 玉ねぎ 食パン 卵 牛乳 小麦粉 パン粉 塩 マヨネーズ 酢 さとう みそ	★手作りおやつ★ 【フレンチトースト・牛乳】
27	水	ごはん きつねうどん チーズ ひじきの五目煮 ハムサラダ	米 生うどん ネギ 卵 ハム キャベツ きゅうり ひじき 五目豆 人参 チーズ 牛乳 さとう しょうゆ みりん 酢	ビスケット ラムネ 牛乳
28	木	ごはん 白身魚のあんかけ ウイナーのカレー炒め 野菜のみそ汁	米 白身魚 玉ねぎ 人参 ピーマン ウイナー キャベツ わかめ さつま芋 バター 卵 牛乳 ケチャップ 酢 しょうゆ さとう マヨネーズ みそ	★手作りおやつ★ 【スイートポテト・牛乳】
29	金	カレーライス じゃこの酢の物 パン缶 春雨スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 じゃこ きゅうり キャベツ パイン缶 春雨 わかめ 牛乳 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース す	おせんべい ラムネ 牛乳
30	土	ごはん 生姜焼き マカロニサラダ 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ 人参 豚肉 マカロニ キャベツ きゅうり わかめ 生姜 牛乳 さとう しょうゆ みりん みそ ごま	ビスケット ラムネ 牛乳

朝・晩と少し過ごしやすくなってきましたが、まだまだ暑い日が続きます。

園ではそろそろ運動会の練習が始まり、お外で過ごす時間が増える時期となります。

生活リズムを整えて、しっかり体を休ませてあげましょう！

～朝食をバランスよく食べよう～

栄養バランスの良い朝食は一日の元気の源です。糖質(ごはん、パンなど)タンパク質(肉、魚、卵、大豆製品)

ビタミン・ミネラル(野菜、果物、乳製品)が そろったメニューが理想的です。

～睡眠時間をしっかりとろう～

幼児期の睡眠時間は9～10時間程度が望ましいと言われています。早寝早起きを心がけましょう！

