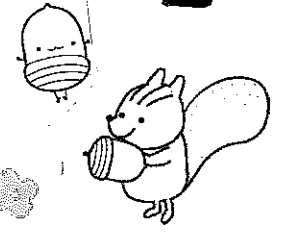


9



9月に入りますが、まだまだ暑い日が続いています。朝夕の気温の変化で、体調を崩しやすくなり、熱を出したり風邪をひいたりしているお友達もいるようです。また運動会の練習などで、疲れがたまりやすい時期でもあります。十分に睡眠と栄養を取って、夏の疲れを取り除きましょう!!

平成25年度 9月分 給食献立表(以上児)

| 日 | 献立 | おやつ | エネルギー |
|-------|--------------------------------|------------------------|----------|
| 2(月) | マーボ豆腐 和風サラダ しめじスープ | じゃこ入り黄色のポテト 野菜スープ | 489 kcal |
| 3(水) | しゅうまい ポテトサラダ ふとちかめのすまし汁 | ヨーグルト クラッカー | 460 |
| 4(木) | ウインナカレー もやしとちくわすのおひたし 一口ゼリー | アイス 塩せんべい | 454 |
| 5(金) | ポテトのチーズ焼き グリーンサラダ キャバツのスープ | パイン缶 塩たば | 481 |
| 6(土) | かじきのトマトソース焼き そらめんサラダ かぶの味噌汁 | マンゴー フックル 麦茶 | 456 |
| 7(日) | 調理パン 牛乳 | 🍩 | 220 |
| 9(月) | 五目煮 フレンチサラダ オニオンスープ | オレンジゼリー ビスケット | 464 |
| 10(火) | キャバツの和風炒め ちかめサラダ 豆腐の味噌汁 | グレープフルーツ ガリンコ | 483 |
| 11(水) | リナカレー もやしサラダ 一口ゼリー | バナナ ケーキ 牛乳 | 513 |
| 12(木) | 野菜コロッケ トマトサラダ ワンタンスープ | アイス 揚げせんべい | 478 |
| 13(金) | まぐろのカルーシュゆ煮 フルーツサラダ 人参と油揚げの味噌汁 | イチゴスト 牛乳 | 458 |
| 14(土) | 調理パン 牛乳 | 🍩 | 215 |
| 17(月) | 大根と厚揚げの煮物 コーンサラダ なめこの味噌汁 | お楽しみおやつ作り ♡♡プリンアラモード♡♡ | 475 |
| 18(火) | ポークカレー もやしの胡麻和え 一口ゼリー | ストロベリー ヨーグルト コーン グレープ | 503 |
| 19(水) | 月見エッグ りんごサラダ かまぼこのすまし汁 | 月見団子 麦茶 | 493 |
| 20(木) | かじきの味噌焼き 人参サラダ じゃがいもスープ | セサミトースト 牛乳 | 474 |
| 21(金) | 調理パン 牛乳 | 🍩 | 213 |
| 24(月) | 豚肉のチーズ焼き 春雨サラダ はんぺんスープ | フルーツ 味しらべ | 515 |
| 25(火) | さつまいもカレー リンゴサラダ 一口ゼリー | バナナ ケーキ 麦茶 | 496 |
| 26(水) | 豆腐ハンバーグ ちかめのお浸し キャバツのカレー | りんご ビスケット | 467 |
| 27(木) | チャンチャ焼き コールスロー ぶの味噌汁 | バナナ ケーキ 麦茶 | 458 |
| 28(金) | 調理パン 牛乳 | 🍩 | 214 |
| 30(日) | 大根と豚肉の煮付け ちかめとリンゴのサラダ 人参スープ | フルーツ ポンチ 塩せんべい | 490 |

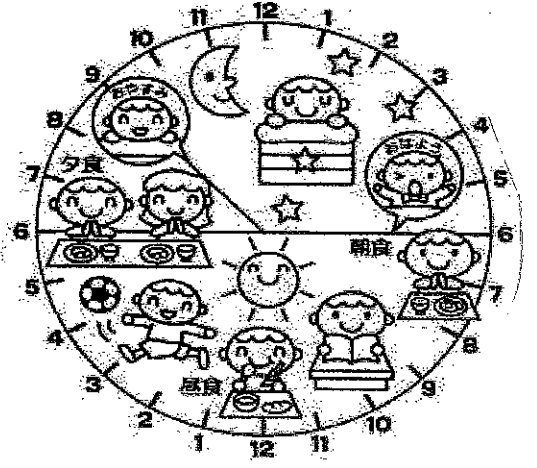
★印は手作りおやつになります。
 X印は仕入れ等の都合により変更になる場合があります。御了承願います。

☀️ 朝食をバランスよく 食バよう ☀️

栄養バランスの良い朝食は元気な体と生活リズムを保つ源です。
 主食(ごはんパンなど)、主菜(肉魚卵、豆腐料理) 副菜(野菜料理)に乳製品や果物を加えたメニューが理想的ですね。

☆ 睡眠時間をしっかりとろう ☆

幼児期の睡眠時間は9~10時間が望ましいと言われていいます。子どもが自分で気持ち良く起きられる時間を確保できるような生活リズムを心がけてみて下さいね。



中秋の名月 ~十五夜~

秋は空気が乾燥していて、月が鮮やかに見え、1年のうちで最も月見に適した季節だと言われていいます。1年で一番月が美しい中秋の名月、今年も9月19日です。ぜひご家族、そろって、夜空を見上げてみてはいかがでしょうか。

♪ おたのしみおやつ ♪

今月のおたのしみおやつ作りは「プリンアラモード」作りをします。果物やクリームを上手にトッピングして、美味しいプリンアラモードを作ろうね。9月17日(火)をお楽しみに.....