

平成25年度 8月分 給食献立表(未満児)

日	主食	献立	午前おやつ	午後おやつ	エネルギー
1(木)	ゆめごはん	春雨わかめスープ ツナサラダ 豆腐の中華スープ	りんごジュース	スイカ ビスケット	532kcal
2(金)	ごはん	オニマヨフィッシュ ソーセージサラダ ぶりの味噌汁	牛乳	シシトマ 麦茶	504
3(土)	◇◇	調理パン 牛乳	◇◇	🍷	220
5(月)	あわごはん	ひき肉のわかめステーキ スパサラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳	シリアル 麦茶	565
6(火)	バターソフト	ポテトのチーズ焼き もやしのお浸し オニオンスープ	オレンジジュース	ヨーグルト 甘納豆	519
7(水)	ごはん	パンパキンカレー トマトサラダ 一口ゼリー	牛乳	ホットビスケット 麦茶	551
8(木)	人参ごはん	ミートボール煮 ポテトサラダ 豆腐スープ	紫の野菜	バナナ 牛乳	523
9(金)	きびごはん	鮭の塩焼き きゅうりとキュウリのサラダ えのきの味噌汁	苺アイス	アイス ホーハイ	499
10(土)	◇◇	調理パン 牛乳	◇◇	🍷	210
12(月)	ごはん	切り干し大根の煮物 わかめサラダ マカロニスープ	黄色の野菜	プリン ミル	526
13(火)	アマランサスごはん	豚肉の串焼き 和風サラダ 野菜スープ	アップルティー	みかん玉 塩パン	562
14(水)	ごはん	ツナカレー フルーツサラダ 一口ゼリー	カルピス	アイス サブレ	576
15(木)	菜めし	肉じゃが 五色の酢の物 あおさの味噌汁	ココア	ドーナツ 麦茶	587
16(金)	ごはん	ひじきの煮付け チーズサラダ バコンスープ	紫の野菜	ゼリー 味噌パン	498
17(土)	◇◇	調理パン 牛乳	◇◇	🍷	208
19(月)	そうめん	エビ寄せフライ キャベツサラダ なるこのお浸し	セキヰ	カップケーキ 牛乳	563
20(火)	食パン	ジャーマンポテト コールスロー あさりスープ	オレンジジュース	ヨーグルト コーン	552
21(水)	ごはん	ポークカレー 海藻サラダ 一口ゼリー	牛乳	アイス 星パン	541
22(木)	野菜ごはん	松風焼き フレンチサラダ わかめスープ	牛乳	カレーアイス クラッカー	531
23(金)	ごはん	白身の魚のステーキ グリーンサラダ なめこの味噌汁	黄色の野菜	ミニパン 麦茶	589
24(土)	◇◇	調理パン 牛乳	◇◇	🍷	212
26(月)	ゆめごはん	大根とツナのコンソメ煮 納豆サラダ わかめの味噌汁	りんごジュース	ジャムパン 牛乳	612
27(火)	子どもパン	豚肉の串焼き きゅうりのサラダ 人参スープ	紫の野菜	フルーツ 塩パン	546
28(水)	ごはん	コンカレー 野菜のナムル ミニトマト	牛乳	アイス クッキー	527
29(木)	キヌアごはん	かぶきの照り焼き 人参ポテト 玉ねぎとろろの味噌汁	飲むヨーグルト	オレンジ 揚げパン	589
30(金)	ごはん	ハンバーグ 中華サラダ はんぱんスープ	牛乳	シリアル 麦茶	555
31(土)	◇◇	調理パン 牛乳	◇◇	🍷	213

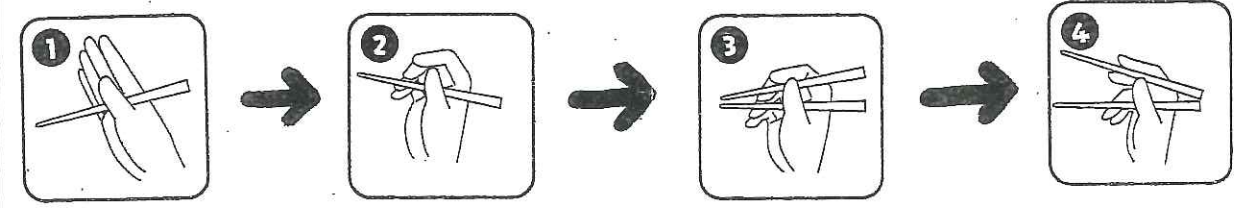
はしをしっかりと持っていますか？



8月4日は『はしの日』です。以上見さんは給食の時間、はしを使って給食を食べます。しかし、正しいはしの持ち方が出来ていないお友だちが見受けられます。はしは、大切な料理を食べる道具ですので、ご家庭でももう一度、お子さんと一緒に、はしの持ち方を見直してあげてください。

正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のほらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



★ 8月19日(月) おたのしみきゅうしょく ★

夏と言ったら...
今月のお楽しみ給食は 流しそうめん です。

以上見さんは 当日、主食はいりません。
8月21日(水)はカレーの日ですが、主食(白いごはん)を忘れずに持たせて下さい。 宜しくお願いします。

◆ お知らせとお願い ◆ (以上見さんのみ)

お盆期間中、仕入業者の都合により南大庄内容が変更になる場合があります。そのため...

8月12日(月)・8月14日(水)の2日間は 主食(白いごはん) を持たせて下さい。

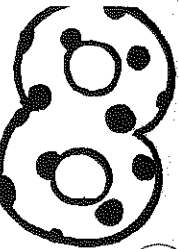
8月13日(火)・8月15日(木)の2日間は、主食(おにぎり) でお願ひします。

御理解と御協力を願ひします。

平成25年度 8月分 給食献立表(以上児)

日	献立	おやつ	エネルギー
1(木)	春雨炒め ツナサラダ 豆腐の中華スープ	スイカ ビスケット	436 kcal
2(金)	オニマヨフィッシュ ソーセージサラダ ぶの味噌汁	ジャム 麦茶	486
3(土)	調理パン 牛乳	🍪	220
5(月)	ひじきとわかめのステーキ スパサラダ じゃが芋の味噌汁	シリアル 麦茶	435
6(火)	ポテトのチーズ焼き もやしのお浸し オニオンスープ	ヨーグルト 甘納豆	446
7(水)	パンパキンカレー トマトサラダ 一口ゼリー	ビスケット 麦茶	449
8(木)	ミートボール煮 ポテトサラダ 豆腐スープ	バナナ 牛乳	493
9(金)	魚巻の塩焼き きゅうりとコーンのサラダ えのきの味噌汁	アイス ホーロー	420
10(土)	調理パン 牛乳	🍪	210
12(月)	切り干し大根の煮物 わかめサラダ マカロニスープ	プリン ミレー	487
13(火)	豚肉の胡麻味噌焼き 和風サラダ 野菜スープ	みかん缶 塩飴	463
14(水)	ツナカレー フルーツサラダ 一口ゼリー	アイス サブレ	470
15(木)	肉じゃが 五色の酢の物 あおさの味噌汁	ドーナツ 麦茶	485
16(金)	ひじきの煮付け チーズサラダ バーコンスープ	ゼリー 味らバ	513
17(土)	調理パン 牛乳	🍪	208
19(月)	おたのしみ きゅうしやく	カップケーキ 牛乳	474
20(火)	ジャーマンポテト コールスロー あっさりスープ	フルーツヨーグルト	463
21(水)	ポークカレー 海藻サラダ 一口ゼリー	アイス 星たばこ	450
22(木)	松風焼き フレンチサラダ わかめスープ	グレープフルーツ	455
23(金)	白身魚のチーズ焼き グリーンサラダ なめこの味噌汁	ミニクッキー 麦茶	458
24(土)	調理パン 牛乳	🍪	212
26(月)	大根とツナのぶち煮 納豆サラダ わかめの味噌汁	ジャム 牛乳	513
27(火)	豚肉のアモイ焼き きゅうりサラダ 人参スープ	フルーツ 塩飴	493
28(水)	コーンカレー 野菜のナムル ミニトマト	アイス クッキー	469
29(木)	かじきの照り焼き 人参ポテト 玉葱とろの味噌汁	オレンジ 塩飴	459
30(金)	ハンバーグ 中華サラダ (はんぱん)スープ	シリアル 麦茶	503
31(土)	調理パン 牛乳	🍪	213

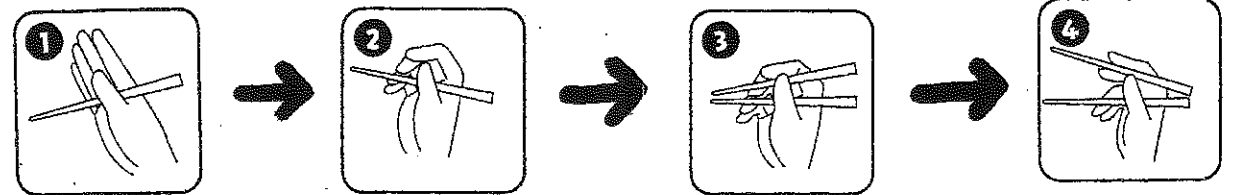
はしをしっかりと持っていますか?



8月4日は『はしの日』です。以上児さんは給食の時間、はしを使って給食を食べます。しかし、正しいはしの持ち方が出来ていないお友だちが見受けられます。はしは、大切な料理を食べる道具ですので、ご家庭でももう一度、お子さんと一緒に、はしの持ち方を見直してあげてください。

正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のほらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



8月19日(月) おたのしみきゅうしやく

夏と言ったら...

今月のお楽しみ給食は、流しそうめんです。以上児さんは当日、主食はいりません。

8月21日(水)はカレーの日ですが、主食(白いごはん)を忘れずに持たせて下さい。宜しくお願いします。

お知らせとお預り (以上児さんのみ)

お盆期間中、仕入業者の都合により献立内容が変更になる場合があります。そのため...

8月12日(月)・8月14日(水)の2日間は、主食(白いごはん)を持たせて下さい。

8月13日(火)・8月15日(木)の2日間は、主食(おにぎり)でお願いします。

御理解と御協力をお願いします。

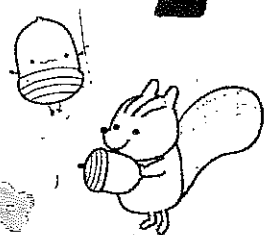
平成25年度 9月分 給食献立表(未満児)

日	主食	献立	午前おやつ	午後おやつ	エネルギー
2(月)	ご飯	マーボー豆腐 和風サラダ しめじスープ	牛乳	ゆいこりポテト 黄色の野菜ジュース	566 kcal
3(水)	魚とごまのご飯	しゅうまい ポテツナサラダ ふとろかめのおまし汁	ヤクルト	ヨーグルト ワスカー	496
4(木)	ご飯	ウインナーカレー 秋しちくおのおひたし 一口ゼリー	カルピス	アイス 塩せんぱい	510
5(金)	バターソート	ポテトのチーズ焼き グリーンサラダ キャバツのスープ	牛乳	パイナップル 星たばよ	534
6(土)	あちご飯	かじきのトマトソース焼き そうめんサラダ かぶの味噌汁	紫の野菜	アロモド 麦茶	526
7(日)	調理パン	牛乳	◇◇	調理パン	230
9(月)	きびご飯	五目煮 フレンチサラダ ホンソープ	飲むヨーグルト	オレンジゼリー ビスケット	494
10(火)	ゆかりご飯	キャバツの和風炒め おかめサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳	グレープフルーツ カリカリ	511
11(水)	ご飯	ツナカレー もやしサラダ 一口ゼリー	りんごジュース	パンナコッタ 牛乳	603
12(木)	食パン	野菜コロッケ トマトサラダ ワンタンスープ	牛乳	アイス 揚げせんぱい	533
13(金)	ご飯	まぐろのカルシウム煮 フィッシュサラダ 人参と油揚げの味噌汁	黄色の野菜	アイス 牛乳	581
14(土)	調理パン	牛乳	◇◇	調理パン	215
17(火)	野菜ふりかけご飯	大根と厚揚げの煮物 コーンサラダ なめこの味噌汁	牛乳	プリンアラモド 麦茶	506
18(水)	ご飯	ポークカレー もやし胡麻和え 一口ゼリー	オレンジジュース	ストロベリーヨーグルト コーンフレーク	575
19(木)	冷麦	月見スコッチエッグ りんごサラダ かまぼこのすまし汁	牛乳	月見だんご 麦茶	564
20(金)	十六穀ご飯	かじきの味噌焼き 人参サラダ しめじのスープ	紫の野菜	セブミート 牛乳	530
21(土)	調理パン	牛乳	◇◇	調理パン	213
24(火)	バターロール	豚肉のチーズ焼き 春雨サラダ はんぱんスープ	アロモド	フルーツ 味らば	572
25(水)	ご飯	さつまいもカレー ツナサラダ 一口ゼリー	ジュアレモン	バナナ 麦茶	553
26(木)	ごまご飯	豆腐ハンバーグ おかめのお浸し キャバツのカレースープ	牛乳	りんご ビスケット	498
27(金)	キヌアザ飯	チンゲン菜焼き コルスロー ぶの味噌汁	牛乳	バナナ 麦茶	581
28(土)	調理パン	牛乳	◇◇	調理パン	214
30(日)	五穀ご飯	大根と豚肉のおかめとツナの煮付け サラダ 人参スープ	りんごジュース	フルーツ 塩せんぱい	526

★印は手作りおやつになります。
メニュー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。

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!!

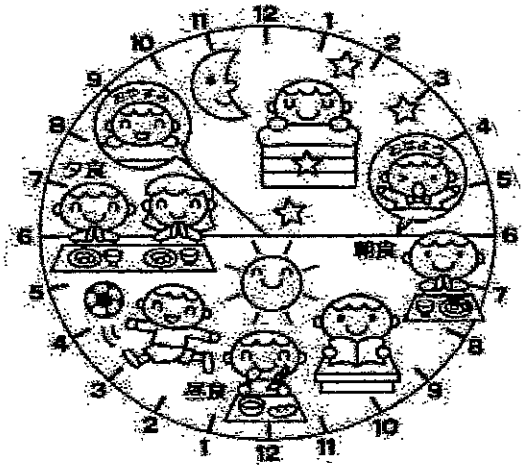


朝食をバランスよく 食バよう

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バガけてみて下さいね。



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ます。1年で一番月が美しい中秋の名月、今年は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ドを作ります。
17日(火)をお楽しみに...

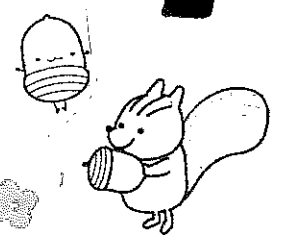
9

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)	マーボー豆腐 和風サラダ しめじスープ	じゃこ入り黄色のポテト 野菜ジュース	489 kcal
3(木)	しゅうまい ポテトサラダ ふとねかめのすまし汁	ヨーグルト クラッカー	460
4(水)	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(木)	ポテトのチーズ焼き グリーンサラダ キャバツのスープ	パン缶 塩たば	481
6(金)	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	ノンクリームワッフル 麦茶	456
7(土)	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 ねかめサラダ 豆腐の味噌汁	ブルーベリー ガリムシロ	483
11(水)	リナカレー もやしサラダ 一口ゼリー	バナナタル 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)	まぐろのカレーしょうゆ煮 フルーツサラダ 人参と油揚げの味噌汁	イモリスト 牛乳	458
14(土)	調理パン 牛乳	🍩	215
17(火)	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(水)	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 牛乳	503
19(木)	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(金)	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(土)	調理パン 牛乳	🍩	213
24(火)	豚肉のチーズ焼き 春雨サラダ はんぺんスープ	フルーツ味らば	515
25(水)	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(木)	豆腐ハンバーグ ねかめのお浸し キャバツのカレースープ	りんご ビスケット	467
27(金)	チャンチャ焼き コールスロー ぶの味噌汁	バナナチーズ サンド 麦茶	458
28(土)	調理パン 牛乳	🍩	214
30(月)	大根と豚肉の煮付け ねかめとリンゴのサラダ 人参スープ	フルーツポーチ 塩せんべい	490

★印は手作りおやつになります。
 ×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。

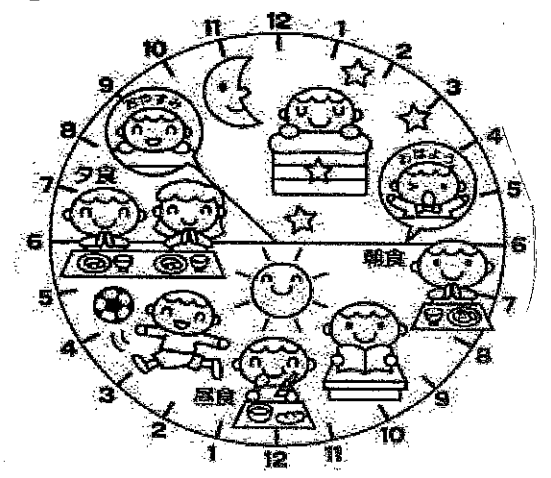
9月に入りますが、まだまだ暑い日が続いています。朝夕の気温の変化で、体調を崩しやすくなり、熱を出したり風邪をひいたりしているお友達もいるようです。また運動会の練習などで、疲れがたまりやすい時期でもあります。十分に睡眠と栄養を取って、夏の疲れを取り除きましょう!!



☀️ 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.....