

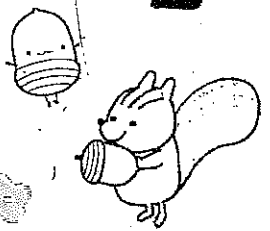
平成25年度 9月分 給食献立表 (未満児)

日	主食	献立	午前おやつ	午後おやつ	エネルギー
2(月)	ご飯	マホー豆腐 和風サラダ しめじスープ	牛乳	ヨーグルト 黄色の野菜ジュース	566 kcal
3(火)	鮭とごまのご飯	しゅうまい ポテトサラダ ふとあかめのすまし汁	ヤクルト	ヨーグルト クラッカー	496
4(水)	ご飯	ウィンナーカレー ちくちくおひたし 一口ゼリー	カルピス	アイス 塩せんべい	510
5(木)	バターソフト	ポテトの牛す焼き グリーンサラダ チョコバナナのソース	牛乳	パンに塩 星たばこ	534
6(金)	あわご飯	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	アロケム 小麦	526
7(土)	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 オニオンスープ	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	チョコバナナの和風炒め あかめサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳	グレープフルーツ かみゆ	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	パンに塩 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 揚げせんべい	533
13(金)	ご飯	まぐろのカルシウム煮 フレンチサラダ 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 アラモード 小麦	506
18(水)	ご飯	ポークカレー もやしの胡麻和え 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 小麦	564
20(金)	十六穀ご飯	かじきの味噌焼き 人参サラダ じゃがいもスープ	紫の野菜	セサミトースト 牛乳	530
21(土)	調理パン	牛乳	◇◇	調理パン	213
24(火)	バターロール	豚肉の牛す焼き 春雨サラダ はんぱんスープ	アップルティー	フルーツ 味らな	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 ケール 小麦	553
26(木)	ごまご飯	豆腐ハンバーグ あかめのお浸し チョコバナナのソース	牛乳	りんご ビスケット	498
27(金)	キヌアご飯	鶏肉の焼き コルスロー ぶの味噌汁	牛乳	バナナ サンド 小麦	581
28(土)	調理パン	牛乳	◇◇	調理パン	214
30(月)	五穀ご飯	大根と豚肉の煮付け あかめとツナのサラダ 人参スープ	りんごジュース	フルーツ 塩せんべい	526

★印は手作りおやつになります。
 X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!!

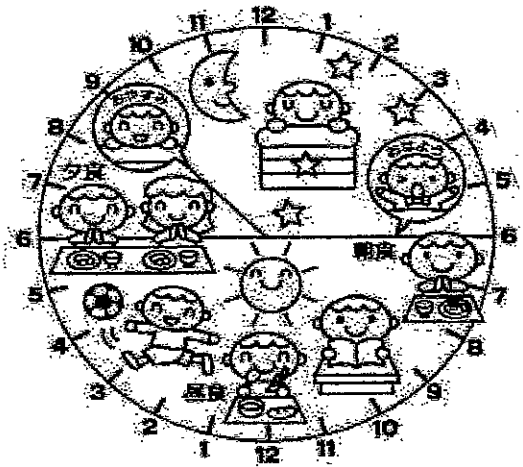


☀️ 朝食をバランスよく 食べよう ☀️

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時間が望ましいとされています。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。

♪ 17日(火)をお楽しみに... ♪