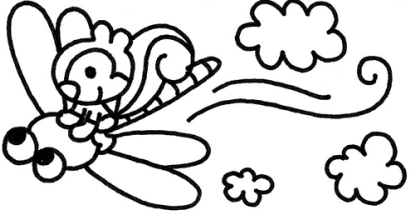




9月 よていこんだてひょう

月平均の栄養価: エネルギー 506kcal 蛋白質 18.4g Ca 299mg 食塩相当量 1.6g 令和4年度 董幼稚園

月	火	水	1 (木)	2 (金)
<p>こんだて</p> <p>あかのしょくひん (からだをおおきくする)</p> <p>きいろのしょくひん (エネルギーになる)</p> <p>みどりのしょくひん (ぎょうきをふせぐ)</p> <p>ちょうみりょう</p> <p>おやつ (エネルギーKcal 塩分g)</p>	<p>◎天候や都合により、 献立やおやつを変更する 場合があります。</p>		<p>しぎょうしき</p>	<p>たんじょうびかい</p> <p>カレーライス ミニフィッシュ バナナ ヤクルト</p> <p>ぶたもも ミニフィッシュ ヤクルト ぎゅうにゅう</p> <p>こめ じゃがいも サラダあぶら ごま</p> <p>にんじん たまねぎ かぼちゃ なす カットトマト バナナ</p> <p>カレールウ しお ソース ワイン</p> <p>クッピーラムネ (557Kcal 塩分1.4g)</p>
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
<p>マーボーとうふどん ピーチヨーグルト</p> <p>とうふ ぶたミンチ あかみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう</p> <p>こめ ごまあぶら ざらめ かたくりこ</p> <p>にんじん たまねぎ ほししいたけ ももかん</p> <p>さけ みりん トウバンジャン</p> <p>かじゅうミニアイス (584Kcal 塩分1.5g)</p>	<p>ゆかりごはん ちくぜんに りんご</p> <p>とりもも こうやどうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ なまふ ざらめ</p> <p>ゆかりのもと だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん りんご</p> <p>しょうゆ さけ みりん しお</p> <p>おにぎりせんべい (488Kcal 塩分1.5g)</p>	<p>たまごあんかけラーメン しろみフライ ミニゼリー</p> <p>たまご とりもも かまぼこ かつおぶし こんぶ しろみフライ ぎゅうにゅう</p> <p>なまちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ</p> <p>にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ</p> <p>しょうゆ さけ みりん しお</p> <p>チューベット (532Kcal 塩分2.5g)</p>	<p>ミルクフレンチ クリームシチュー オレンジ</p> <p>とりにこ ぎゅうにゅう</p> <p>ミルクフレンチ じゃがいも さつまいも サラダあぶら</p> <p>こまつな にんじん たまねぎ コーン オレンジ</p> <p>シチューのもと</p> <p>ほしたべよ (465Kcal 塩分1.3g)</p>	<p>おつきみ こんだて</p> <p>いもくりごはん とんじる おつきみゼリー</p> <p>ぶたばら あかみそ かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ むきぐり さつまいも くるごま</p> <p>にんじん たまねぎ ごぼう えのき</p> <p>さけ みりん しお</p> <p>かじゅうグミ (581Kcal 塩分1.6g)</p>
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
<p>ガパオライス きゅうりのツナあえ おさつスティック</p> <p>とりミンチ ツナ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ さんおんとう ごまあぶら おさつスティック すりごま</p> <p>たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく きゅうり</p> <p>オイスターソース とりがら しょうゆ さけ す</p> <p>かじゅうミニアイス (480Kcal 塩分2.2g)</p>	<p>バターコッパ キャベツたつぱりスープ ひだぎゅうコロッケ</p> <p>ベーコン ぎゅうにゅう</p> <p>バターコッパ オリーブオイル コロッケ</p> <p>キャベツ しめじ たまねぎ にんじん</p> <p>コンソメ しお</p> <p>ミニゼリー (471Kcal 塩分1.4g)</p>	<p>こうやどうふのそぼろごはん ぐだくさんみそしる ミニフィッシュ</p> <p>こうやどうふ とりミンチ とうふ かつおぶし ミニフィッシュ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ ざらめ サラダあぶら ごま</p> <p>にんじん ほししいたけ たまねぎ なす ごぼう オクラ</p> <p>しょうゆ さけ みりん しろみそ</p> <p>ロアンヌバナナ (526Kcal 塩分1.8g)</p>	<p>ハヤシライス キャンディーチーズ ぶどうゼリー</p> <p>ぶたもも チーズ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ じゃがいも サラダあぶら</p> <p>たまねぎ にんじん カットトマト まいたけ えのき</p> <p>ハヤシルウ ソース ワイン しお</p> <p>— (527Kcal 塩分1.5g)</p>	<p>レーズンパン にくだんごスープ バナナ</p> <p>とりミンチ とうふ ぎゅうにゅう</p> <p>レーズンパン パンこ</p> <p>にんじん たまねぎ しめじ こまつな バナナ</p> <p>コンソメ しお</p> <p>かじゅうミニアイス (448Kcal 塩分1.4g)</p>
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
<p>しゅくじつ (敬老の日)</p> 	<p>たまごいりのざわなごはん わかめスープ なまクリームヨーグルト</p> <p>いりたまご わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう</p> <p>こめ ごまあぶら ごま</p> <p>のざわなづけ にんじん たまねぎ こまつな</p> <p>とりがら しょうゆ さけ みりん</p> <p>かじゅうミニアイス (471Kcal 塩分1.5g)</p>	<p>バターコッパ かぼちゃのポタージュ なし</p> <p>とりにこ ぎゅうにゅう</p> <p>バターコッパ サラダあぶら</p> <p>かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ グリンピース なし</p> <p>シチューのもと</p> <p>げんじパイ (426Kcal 塩分1.4g)</p>	<p>ひじきごはん すましじる カスタードプリン</p> <p>ひじき ぶたもも あぶらあげ とうふ かつおぶし こんぶ プリン ぎゅうにゅう</p> <p>こめ ざらめ サラダあぶら</p> <p>にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ えのき</p> <p>しょうゆ さけ みりん しお</p> <p>しろいふうせん (531Kcal 塩分1.7g)</p>	<p>しゅくじつ (秋分の日)</p> 
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
<p>きのこおこわ しろみそしる ミニゼリー</p> <p>ぶたもも あぶらあげ わかめ かつおぶし ぎゅうにゅう</p> <p>こめ もちごめ サラダあぶら ざらめ</p> <p>しめじ まいたけ えのき ほししいたけ にんじん キャベツ たまねぎ</p> <p>しょうゆ さけ みりん しお しろみそ</p> <p>かじゅうミニアイス (515Kcal 塩分1.7g)</p>	<p>たんじょうびかい</p> <p>くらコッパパン ポークビーンズ なし ヤクルト</p> <p>ぶたばら だいず ぎゅうにゅう ヤクルト</p> <p>くらコッパ じゃがいも さんおんとう オリーブオイル</p> <p>にんじん たまねぎ にんにく カットトマト なし</p> <p>ケチャップ ソース コンソメ しお</p> <p>あげいちばん (549Kcal 塩分1.8g)</p>	<p>ツナごはん たまごはるさめスープ オレンジ</p> <p>ツナ たまご ぎゅうにゅう</p> <p>こめ はるさめ ごまあぶら</p> <p>にんじん もやし ねぎ ほししいたけ オレンジ</p> <p>しょうゆ とりがら さけ みりん</p> <p>かじゅうミニアイス (496Kcal 塩分1.4g)</p>	<p>わかめごはん けんちんじる りんご</p> <p>わかめのもと とりもも とうふ あぶらあげ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ</p> <p>ごぼう だいこん にんじん ねぎ りんご</p> <p>しょうゆ さけ みりん しお</p> <p>ワッフルサブレ (503Kcal 塩分1.3g)</p>	<p>バスえんそく ・遠足に行く場合→お弁当</p> <p>・延期の場合→通常給食、おやつ *9/30の内容は10月献立表の右下に 載せますのでよろしくお願い致します。</p>

9月 給食だより



2学期がスタートしました。9月に入ってもまだまだ暑い日が続きますが、暦のうえではもう秋です。夏休み明けは生活リズムが乱れがちになるので、早寝早起き朝ご飯を意識して、規則正しい生活を心がけましょう！

さて、9月10日は「十五夜」です。幼稚園では9日にお月見献立を用意しますので、みなさん楽しみにしてくださいね！

また、秋はきのこが美味しい季節です。しいたけ、しめじ、えのき、まいたけ、、、園ではいろいろなきのこを使ってお給食を作っていきます。きのこが苦手な子もみられますが、きのこは栄養とうまみがたっぷりです。少しずつ挑戦して、きのこのおいしさを感じられるといいですね！



お月見

秋は月がとてもきれいで、お月見をするのに一番よい季節です。「十五夜」には秋の収穫に感謝する意味もあり、イモ・おだんごやススキをお供えます。秋にとれるイモにちなんで、「イモ名月」ともいわれています。おだんごは満月の形、ススキは魔よけを意味しています。おうちでもきれいなお月さまを見てみてくださいね。

おもちはよく噛んで食べようね！



キノコを食べよう！

キノコがおいしい季節です。シイタケ・シメジ・エリンギ・エノキ・マイタケ・マツタケなど、種類がたくさんありますが、どれも食物繊維が豊富で、ビタミンB類・D類やミネラル、種類によってはカリウムも多く、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣病予防にもなります。低カロリーで栄養たっぷり、焼いてもいためても煮てもおいしいですね。



ぼくたちとってもおいしいよ～



秋の七草、知っていますか？

春の七草はよく知られていますが、秋にも季節を告げる「七草」があります。

- 萩(はぎ)
- 薄(すすき)
- 桔梗(ききょう)
- 撫子(なでしこ)
- 葛(くず)
- 藤袴(ふじばかま)
- 女郎花(おみなえし)

春の七草はおかゆにして食べますが、秋の七草は咲いている草花を見て、秋の訪れを感じるものです。親子で一緒に探してみるのもいいですね！

