

9月給食だより



薫幼稚園 R8.8.25

(月)	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
☆天候や都合によって、献立やおやつを急に変更することがあります。ご了承ください。	始業式	夏野菜カレー 牛乳 マカロニサラダ	冷やしうどん 牛乳 豆腐のみそかけ ミニゼリー	シーチキンご飯 牛乳 田舎汁 きゃべつのゆかり和え
		白米 人参 玉葱 ナス ベーコン 南瓜 トマト ピーマン ソース カレールウ にんにく 生姜 ワイン オクラ マカロニ きゅうり ハム コーン ブロッコリー マヨネーズ	うどん ささみ きゅうり レタス 人参 コーン めんつゆ 厚揚げ 鶏肉 ゴマ油 生姜 砂糖 みりん 酒 味噌 ミニゼリー	白米 シーチキン 醤油 砂糖 人参 大根 小松菜 豆腐 あげ サツマイモ しめじ 舞茸 ごぼう 味噌 酒 みりん かつお キャベツ もやし ゆかり
エネルギー 食塩相当量		573 kcal 1.0 g	392 kcal 1.2 g	451 kcal 0.9 g
おやつ		ハッピーターン ヤクルト	—	チューベット
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
フィッシュサンド 牛乳 バター食パン 白身魚フライ ポイルキャベツ ミネストローネ	枝豆と梅のご飯 牛乳 にゅうめん 蓮根のきんぴら	エビピラフ 牛乳 具沢山フォー りんご	菜飯 牛乳 きのこ汁 しゅうまい	三色ご飯 牛乳 中華風スープ バナナ
食パン 白身魚フライ 油 キャベツ マヨネーズ 大豆 ベーコン 人参 キャベツ しめじ 玉葱 ズッキーニ 大根 トマト オリーブオイル にんにく コンソメ 砂糖 ローリエ	白米 枝豆 しらす干し 梅 豆腐 あげ 鶏肉 葱 そうめん 人参 椎茸 舞茸 白だし 醤油 かつお 蓮根 ゴマ油 みりん ゴマ	白米 えび 玉葱 人参 コーン ピース コンソメ バター ピーマン 豚肉 キャベツ 玉葱 にら フォー ゴマ油 鶏がらスープ 酒 塩 りんご	白米 菜飯 しゅうまい 椎茸 舞茸 えのき しめじ なめこ 豆腐 あげ 人参 小松菜 味噌 酒 みりん	白米 鶏肉 生姜 醤油 砂糖 ピース 卵 豆腐 えのき にら 白菜 人参 あげ しめじ 鶏がらスープ 酒 卵 ゴマ 椎茸 バナナ
451 kcal 1.2 g	496 kcal 0.9 g	474 kcal 0.6 g	489 kcal 1.1 g	500 kcal 0.6 g
チューベット	揚げ一番	チューベット	きなこもち	果汁アイス
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
鮭としめじご飯 牛乳 五目汁 ブロッコリーのおかか和え	親子丼 牛乳 味噌汁	しそひじきごはん 牛乳 あんかけ豆腐 金時豆	五目うどん 牛乳 コロッケ	麻婆茄子丼 牛乳 わかめスープ
白米 サーモン 枝豆 しめじ 白だし 醤油 砂糖 豆腐 あげ 鶏肉 小松菜 人参 大根 蒟蒻 椎茸 かつお ブロッコリー きゃべつ 昆布 ゴマ油 かつお	白米 鶏肉 玉葱 人参 三つ葉 卵 椎茸 砂糖 醤油 みりん 茄子 豆腐 あげ 小松菜 えのき 味噌 酒	白米 ひじき ゆかり ごま ゴマ油 豆腐 鶏肉 玉葱 人参 生姜 小松菜 いか 醤油 砂糖 片栗粉 金時豆	うどん 鶏肉 人参 しめじ かまぼこ あげ 小松菜 椎茸 醤油 みりん 白だし かつお 片栗粉 コロッケ 油	白米 茄子 豚肉 椎茸 筍 葱 人参 にら にんにく 生姜 中華スープ 砂糖 醤油 味噌 片栗粉 ゴマ油 わかめ コーン 豆腐 あげ えのき 鶏がらスープ 酒
457kcal 0.6 g	534 kcal 1.2 g	543 kcal 1.0 g	460 kcal 1.2 g	484 kcal 1.0 g
ラムネ	ミニミルクアイス	しるこサンド	—	果汁アイス
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
敬老の日	国民の休日	秋分の日	納豆ご飯 牛乳 豚汁 きゃべつの和え物	中華風おこわ 牛乳 ワントンスープ ごぼうのサラダ
			白米 納豆 人参 大根 ごぼう 豚肉 豆腐 小松菜 あげ 味噌 酒 みりん キャベツ かつお節 マヨネーズ ゴマ 醤油 切り干し大根	白米 もち米 酒 ゴマ油 中華スープ 醤油 人参 鶏肉 メンマ 栗 ピース 砂糖 ワンタン 豚肉 玉葱 青梗菜 えのき 人参 切り干し大根 ごぼう マヨネーズ ゴマ
			476 kcal 1.1 g	526 kcal 0.6 g
			ラムネ	お月見大福
28 (月)	29 (火)	30 (水)		
バターコッペ 牛乳 煮込みハンバーグ ポトフ	ラーメン 牛乳 牛乳寒天	ちらし寿司 牛乳 澄まし汁 切り干し大根の和え物	月平均の栄養価 エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.2 g Ca 299mg 食塩相当量 1.0 g	
パン キャベツ じゃがいも ウインナー 人参 ベーコン 玉葱 パセリ ローリエ コンソメ 鶏がらスープ 牛蒡 ブロッコリー ハンバーグ ソース ケチャップ	中華麺 豚肉 かまぼこ 人参 もやし 白菜 小松菜 葱 ショーランタン 醤油 中華スープ 牛乳 寒天 砂糖 みかん	白米 酢 砂糖 醤油 砂糖 人参 蓮根 椎茸 かんぴょう わかめ 豆腐 玉葱 あげ えのき 白だし かつお 切り干し大根 塩昆布 ゴマ油		
441 kcal 1.5 g	450 kcal 1.1 g	462 kcal 1.0 g		
ミニサラダ	せんべい	ハッピーターン ヤクルト		



夏の疲れが出ていませんか



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年の夏は、暑い日が続いたので、疲れた様子が見られる子どももいます。まだ、夏休み中のように夜遅くまで起きていて、生活リズムが戻っていない子もいるようです。早寝・早起き・朝ごはんがとても大切です。子どもの規則正しい生活は、大人の適切な配慮によって送れるものです。子どもが自然に生活のリズムを調整できるように、大人の関わりをお願いします。



食材を五感で感じよう



秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に変身。このように、たった 1 つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。

