

令和 7年 9月 給食だより



日中はまだまだ夏と変わらず暑い日が続いていますが、日が落ちるのもはやくなり、朝晩は少しずつ過ごしやすくなりました。寒暖差に気を付け、元気に過ごすためにもバランスの良い食事を心掛けましょう。

(給食目標)

バランスよく食べよう

○バランス良く食べるには？

いろいろな食べ物から、いろいろな栄養を摂って、元気な身体がつくれます。ちょうど良い栄養が入った食事のことを、バランスの良い食事といいます。

○どうやってバランスをとる？

バランスをとるためには、「主食」「主菜」「副菜」の3つを基本とした料理の組み合わせを考へる方法があります。また、汁物や牛乳・乳製品、果物を加えることによって、身体に必要な栄養を揃えることができます。



<献立表>

日	曜	副食	おやつ	未満児 追加分	離乳食
1	月	ごはん 添え)キャベツ・トマト ポークソテーの和風ソース もずくのすまし汁	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 せんべい	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 キャベツとトマトの和え物
2	火	パン 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのごま和え 豆乳スープ	お茶 2日(アイスクリーム) 16日(おはぎ)	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ 白身魚と人参の煮物 ほうれん草と玉ねぎの和え物
3	水	ごはん 筑前煮 きゅうりのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 梨	牛乳 バナナ	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 きゅうりと人参の和え物
5	金	ごはん 魚のみそバター焼き こぎつねサラダ 中華スープ	牛乳 パインケーキ	牛乳 コーンフレーク	ごはん スープ 白身魚と玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参の和え物
6	土	スパゲティミートソース 卵スープ	お茶 おにぎり	牛乳 ビスコ	ごはん スープ ツナとなすの煮物 玉ねぎと人参の和え物
8	月	ごはん 里芋の煮ころがし かみかみサラダ もやしのみそ汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ビスコ	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 きゅうりとキャベツの和え物
9	火	ごはん 白身魚のチーズフライ トマトの甘酢漬け えのきのスープ	牛乳 かりかりいりこ せんべい	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ 白身魚とトマトの煮物 人参と玉ねぎの和え物
10	水	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 白菜とりんごのサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 チーズパン	牛乳 卵ボーロ	ごはん スープ ささみと白菜の煮物 りんごと人参の和え物
11	木	ごはん 三色揚げ キャベツと人参のサラダ 南瓜のみそ汁	お茶 11日(かき氷) 25日(アイスクリーム)	牛乳 せんべい	ごはん スープ 白身魚と人参の煮物 南瓜の和え物
12	金	ごはん ハヤシライス ひじきの洋風サラダ オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 ビスケット	ごはん スープ ささみと玉ねぎの和え物 きゅうりとトマトの和え物
13	土	ごはん マーボーなす 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい	ごはん スープ ツナとなすの煮物 豆腐の和え物
18	木	ごはん チキン南蛮 添え)きゅうり・キャベツ・トマト なすのみそ汁	牛乳 りんご	牛乳 卵ボーロ	ごはん スープ ささみとトマトの煮物 きゅうりとキャベツの和え物

※行事等で献立が変わることがあります。