

9月給食だより

厳しい残暑が続いていますが、ふとした風や夕暮れの空に少しずつ秋を感じられるようになりました。秋は、新米やさつまいも、きのこ類などの食べものがおいしくなる季節です。食欲が増す時期でもあるので、食べすぎには気を付けて、旬の食材を楽しみましょう！

残暑に負けない！「3色スイッチ」

夏の疲れが出てくるこの時期、毎日の食事を見直し、主食・主菜・副菜をバランスよく食べるように心がけましょう。

○黄の食べ物（主食）：ごはん・パン・めんなど。身体を動かすエネルギーの素になります。

○赤の食べ物（主菜）：魚・肉・卵・大豆製品など。身体をつくる材料になります。

○緑の食べ物（副菜）：野菜・きのこ・海藻・果物など。黄と赤の働きを助け、身体の調子を整えます。

8月誕生会メニュー



9月10日誕生会メニュー

- ・鮭寿司
- ・ささみのチーズフライ
- ・マカロニサラダ
- ・グリーンレタス
- ・トマト
- ・さつまいもと
きのこのみそ汁
- ・みかん
- ・ゼリー



さくら組のバケツ稲
ぐんぐん成長中！

お弁当の日9月29日

曜	日	献立名	3時のおやつ	未満児追加
月	14 28	ごはん ポークソテーの和風ソース 添)キャベツ・トマト もずくのすまし汁	牛乳 焼き芋	牛乳 せんべい
火	1 15	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	牛乳 オレンジ クラッカー	ヨーグルト
水	2 16 30	ごはん 筑前煮 きゅうりのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	お茶 おはぎ	牛乳 バナナ
木	3 17	ごはん チキン南蛮 添)きやべつ・きゅうり・トマト なすのみそ汁	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳 卵ボーロ
金	4 18	ごはん 魚のみそバター焼き 白菜とりんごのサラダ 中華スープ	牛乳 パンケーキ	牛乳 コーンフレーク
土	5 19	スパゲッティミートソース たまごスープ	牛乳 5日 ミニパン 19日 みかん せんべい	牛乳 丸ボーロ
月	7	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 お豆ちゃんケーキ	牛乳 ビスコ
火	8	ごはん 白身魚のチーズフライ トマトの甘酢づけ えのきのすまし汁	牛乳 アップルゼリー クラッカー	ヨーグルト
水	9	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 こぎつねサラダ わかめのみそ汁	牛乳 マカロニのあべかわ	牛乳 卵ボーロ
木	24	ごはん 三色揚げ キャベツとにんじんのサラダ かぼちゃのみそ汁	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい
金	11 25	ごはん ハヤシライス ひじきの洋風サラダ	牛乳 かりかりいりこ せんべい	牛乳 クッキー
土	12 26	ごはん マーボーなす 豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい

- ・献立は変更になることもあります。
- ・離乳食はその日の献立に応じて作っています。