

9 給食だより

令和8年9月

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝晩は涼しい風も感じられるようになりました。この時期は、夏の疲れが出やすい時期なので十分に体を休めて、しっかりと栄養をとり元気に過ごせる身体をつくりましょう。



お誕生会 18日(金)

お月見チキンカツカレー
きゃべきゃベサラダ

果物

お弁当の日 25日(金)



ワクワクのお団子作り！！

1組さんのクッキング体験を24日に予定しています。健康と幸せを願いながら・みんなで楽しみながらお団子を丸めていきますね。出来上がったらきな粉をかけて、おやつの時間にいただきます～♪
1組さん、24日(金)エプロンと三角巾、忘れずをお願いします。



おすすめレシピ

ミネラルと食物繊維が豊富で
ヘルシーなひじきを使った
人気のサラダ！！

(8月の給食からの紹介) 材料・4人分 乾燥ひじき…59 人参…259
きゅうり…809 ダイスカットチーズ…209 すりごま…59
合わせ調味料 ごま油…59 酢…109 薄口醤油…89 砂糖…89
＜作り方＞ ①ひじきを水でもどす ②もどしたひじきを砂糖と醤油、
下味つけるのがポイント 水を少し入れて軽く煮る。③ひじきを冷ましてい



間に人参は棒状にカットしポイルして絞る。きゅうりも同じく棒状にカットし塩をして絞る
④ひじきと野菜、チーズをすりごまと調味料で和える

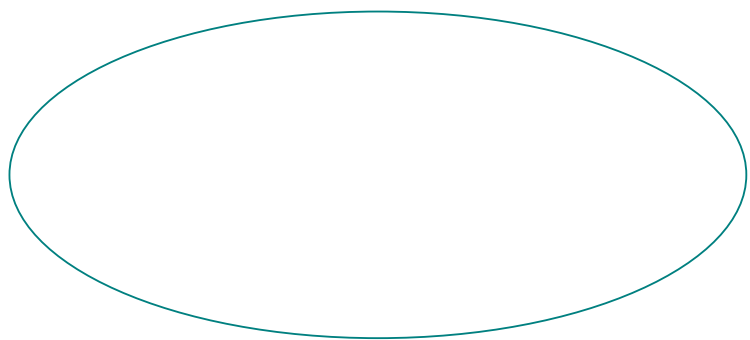


チーズの塩気とひじきが合って美味しい😊ですよ！

日	曜	副 食	おやつ	未満児朝のおやつ
1	火	鮭のマヨネーズ焼き	牛乳	ヨーグルト
15	火	ほうれん草ともやしのごま和え	オレンジ	
29	火	豆乳スープ	クラッカー	
2	水	筑前煮	牛乳	牛乳
16	水	きゅうりのおかか和え	パインケーキ	バナナ
30	水	玉ねぎのみそ汁		
3	木	チキン南蛮	牛乳	牛乳
17	木	添)キャベツ・きゅうり・トマト なすのみそ汁	梨 ビスケット	ボーロ
4	金	鮭の味噌バター焼き こぎつねサラダ 中華スープ	お茶 おはぎ	牛乳 コーンフレーク
5	金	スパゲティミートソース	牛乳	
19	金	卵スープ	みかん せんべい	牛乳 せんべい
7	月	里芋のにところがし かみかみサラダ もやしのみそ汁	牛乳 りんご クラッカー	牛乳 ビスコ
8	火	魚のチーズフライ トマトの甘酢づけ えのきのスープ	牛乳 ブドウゼリー クラッカー	ヨーグルト
9	水	牛肉とごぼうの炒め煮 白菜とリンゴのサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 マカロニあべかれ	牛乳 ボーロ
10	木	三色揚げ	牛乳	牛乳
24	木	きゃべつと人参のサラダ かぼちゃのみそ汁	バナナ ビスケット	せんべい
11	金	ハヤシライス ひじきの洋風サラダ	牛乳 チーズ せんべい	牛乳 クッキー
12	土	マーボー豆腐 ワカメのすまし汁	飲むヨーグルト	牛乳 ビスケット
26	土		クラッカー	
14	月	ポークソテー 添え・キャベツ・トマト	牛乳 焼き芋	牛乳 せんべい
28	月	もずくのすまし汁		

※行事などで献立が変わることがあります。





お弁当の日 12日(金)

誕生会 19日(金)

リャンパンサきたま汁 すいか