



# 9月 給食献立表



築港ちどり保育園 平成27年9月1日

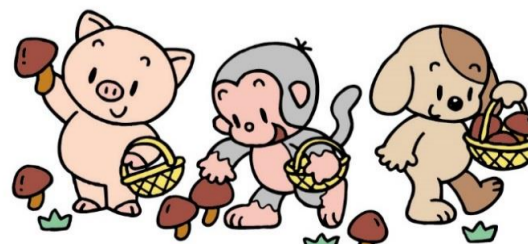
日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	火	牛乳 リッツ	魚のバーベキュー風 マカロニサラダ トマト	牛乳 キャラメルコーン
2	水	牛乳 動物ビスケット	豚肉となすの味噌炒め 粉ふき芋 青菜のごま和え	牛乳 ホットケーキ
3	木	牛乳 マンナ	鶏肉のカレーじゃようゆ焼き 五色和え ひじきのじゃこ煮	牛乳 さわやかゼリー
4	金	牛乳 乳ボーロ	豚丼 青菜とちりめんの和え物 すまし汁	牛乳 ハッピーターン チーズ
5	土	牛乳 ビスケット	冷麺 バナナ	牛乳 ビスケット
7	月	牛乳 一口カステラ	蒸し鶏のマリネ スパゲティソテー わかめスープ 手作りふりかけ	牛乳 星たべよ
8	火	牛乳 バナナ	秋鮭の塩焼き 野菜の含め煮 みそ汁	牛乳 ココナッツサブレ
9	水	牛乳 ヨーグルト	肉じゃが チンゲン菜の和え物 小魚三杯酢 オレンジ	牛乳 サッポロポテト
10	木	牛乳 コーンフレーク	かきあげ 土佐酢和え 焼きのり すまし汁	牛乳 ピザトースト
11	金	牛乳 オレンジゼリー	簡易給食 (パン・リンゴジュース・バナナ・ソーセージ) 祖父母お招き会	牛乳 キャラメルコーン
12	土	牛乳 ビスケット	焼うどん バナナ	牛乳 ビスケット
14	月	牛乳 シガーフライ	五目煮 小松菜納豆 きゅうりとちりめんの和え物	牛乳 牛乳もち
15	火	牛乳 リッツ	魚のバーベキュー風 マカロニサラダ トマト	牛乳 きなこクッキー
16	水	牛乳 動物ビスケット	豚肉となすの味噌炒め 粉ふき芋 青菜のごま和え	牛乳 もやしとちりめんのチヂミ
17	木	牛乳 マンナ	ポークビーンズ ごま塩サラダ しゅうまい	牛乳 ココア蒸しパン
18	金	牛乳 乳ボーロ	ビビンバ 卵スープ オレンジ	牛乳 ハッピーターン 小魚
19	土	牛乳 ビスケット	冷麺 バナナ	牛乳 ビスケット
24	木	牛乳 コーンフレーク	肉じゃが チンゲン菜の和え物 小魚三杯酢 梨	牛乳 お月見ゼリー
25	金	牛乳 ウエハース	うさこちゃんライス コーンクリームスープ オレンジ	牛乳 サッポロポテト
26	土	牛乳 ビスケット	焼うどん バナナ	牛乳 ビスケット
28	月	牛乳 一口カステラ	五目煮 小松菜納豆 きゅうりとちりめんの和え物	牛乳 豆腐入り甘辛団子
29	火	牛乳 バナナ	魚の塩焼き 切干大根の炒め煮 豆乳汁	牛乳 焼きそば
30	水	牛乳 ジャムサンド	豆腐のカレー煮 グリーンサラダ ウィンナー 手作りふりかけ	牛乳 ミックスフルーツ

※すずらん・ひまわり・さくら組は、4日(金)までに、お米を2合持って来てください。

袋には必ず、クラス名と名前を記入してください。

## きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通しているのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせ、おいしく食べられるようにしましょう。



お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりには邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。

ご家庭でも丸い物を食卓に並べてお月見気分を味わってみましょう。

