



9月 給食献立表



築港ちどり保育園 平成 28 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	木	牛乳 マンナ	ポークビーンズ ・ゆかりサラダ ・しゅうまい	牛乳 にんじんゼリー
2	金	牛乳 ヨーグルト	ビビンバ ・豆腐スープ ・もも缶	牛乳 チーズ・ぼんすけ
3	土	牛乳 ビスケット	焼きうどん ・きゅうりとちりめんの和え物 ・バナナ	牛乳 ビスケット
5	月	牛乳 コーンフレーク	蒸し鶏のマリネ ・スパゲティソテー ・トマト	牛乳 パインケーキ
6	火	牛乳 うす焼き	厚揚げのそぼろ煮 ・ピーマンのおかか和え ・ウインナー ・パイン缶	牛乳 ブルボン バタークッキー
7	水	牛乳 バナナ	秋鮭の塩焼き ・切干大根の炒め煮 ・みそ汁	牛乳 もやしとちりめんのチヂミ
8	木	牛乳 こんがりサクサク	テンペ入りかき揚げ ・土佐酢和え ・焼きのり ・すまし汁	牛乳 玄米かきもち 3未-小魚の甘辛 3上-小魚アーモンド
9	金	牛乳 動物ビスケット	ドライカレー ・コールスローサラダ ・ゆで卵	牛乳 とんがりコーン
10	土	牛乳 ビスケット	冷麺 ・小魚のり味 ・バナナ	牛乳 ビスケット
12	月	牛乳 乳ポーロ	肉じゃが ・チンゲン菜の和え物 ・納豆	牛乳 ピザトースト
13	火	牛乳 ウエハース	魚のバーベキュー風 ・マカロニサラダ ・豆乳汁 ・オレンジ	牛乳 ホットケーキ
14	水	牛乳 マンナ	豚肉となすの味噌炒め ・小魚三杯酢 ・粉ふき芋	牛乳 青のりクッキー
15	木	牛乳 ヨーグルト	ポークビーンズ ・ゆかりサラダ ・しゅうまい	牛乳 ミニメロンパン
16	金	牛乳 にんじんゼリー	祖父母お招き会 簡易給食(パン・バナナ・ジュース・ソーセージ)	牛乳 あじしらべ
17	土	牛乳 ビスケット	焼きうどん ・きゅうりとちりめんの和え物 ・バナナ	牛乳 ビスケット
20	火	牛乳 リッツ	鶏肉のカレー醤油焼き ・五色和え ・きざみ昆布のじゃこ煮	牛乳 3未-お月見ゼリー 3上-お月見ゼリー・ピー ナツせんべい
21	水	牛乳 バナナ	秋鮭の塩焼き ・切干大根の炒め煮 ・みそ汁	牛乳 とんがりコーン
23	金	牛乳 動物ビスケット	そぼろ丼 ・豆腐スープ ・もも缶	牛乳 おさつスナック
24	土	牛乳 ビスケット	冷麺 ・小魚のり味 ・バナナ	牛乳 ビスケット
26	月	牛乳 乳ポーロ	厚揚げのそぼろ煮 ・ピーマンのおかか和え ・ウインナー	牛乳 ピザトースト
27	火	牛乳 ウエハース	魚のバーベキュー風 ・マカロニサラダ ・豆乳汁 ・オレンジ	牛乳 小魚・かつばえびせん
28	水	牛乳 コーンフレーク	豚汁 ・キャベツとひじきの和え物 ・トマト ・焼きのり	牛乳 青のりクッキー
29	木	牛乳 こんがりサクサク	豆腐のカレー煮 ・グリーンサラダ ・小魚三杯酢 ・梨	牛乳 牛乳もち
30	金	牛乳 うす焼き	うさこちゃんライス ・コーンクリームスープ ・パイン缶	牛乳 お米deメープルマフィン



すずらん・ひまわり・さくら組は、9日(金)までに、お米を2合(300g) 持って来て下さい。袋には必ず、クラス名と名前を記入してください。ごはん忘れの方は、お米を60g お願いします。



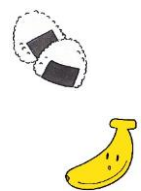
30日のお米deメープルマフィンは、原材料に卵・乳・小麦 を使用していません。

朝ごはん、食べていますか？

朝ごはんを習慣づけるための
3ステップ

ステップ1

これから朝ごはんを食べる習慣をつけようとする人は、20~30分早く起きて、ヨーグルト、バナナ、おにぎりなど何か少しでも食べる
ところから始めましょう。



ステップ2

朝ごはんを食べる習慣ができてきたら、おにぎりとお味噌汁など2種類以上
組み合わせてみましょう。



ステップ3

朝ごはんを食べる習慣ができている人は、主食・主菜(たんぱく質がメインの大きいおかず)・副菜(野菜がメインの小さいおかず)・汁物・果物(あれば、なお良い)をそろえましょう。

