



9月給食だより

令和2年9月1日



ちどり保育園

| 日 | 曜日 | 給食献立表 | 9時のおやつ | 3時のおやつ |
|----|----|--|----------------|----------------|
| 1 | 火 | 筑前煮 昆布ピーマン ミートボール バナナ | 牛乳 ハードビスケット | 牛乳 小魚・ハッピーターン |
| 2 | 水 | テンペ入りかき揚げ 土佐酢和え トマト 麩のすまし汁 | 牛乳 シガーフライ | 牛乳 小倉サンド |
| 3 | 木 | 魚の塩焼き そうめんかぼちゃの和風サラダ 昆布豆 わかめのみそ汁 | 牛乳 アンパンマンビスケット | 牛乳 ミックスフルーツ |
| 4 | 金 | ドライカレー ポテトサラダ ウインナー オレンジ | 牛乳 マンナ | 牛乳 メロンパン |
| 5 | 土 | 弁当の日(調理室工事の為) | 牛乳 ビスケット | 牛乳 せんべい |
| 7 | 月 | 豚汁 きゅうりとわかめの酢の物 チキンナゲット ひじきふりかけ | 牛乳 こんがりサクサク | 牛乳 プリン |
| 8 | 火 | 肉じゃが キャベツとひじきの和え物 納豆 梨 | 牛乳 アンパンマンビスケット | 牛乳 きのかびサトースト |
| 9 | 水 | 揚げ鶏の甘辛ごま味 野菜ソテー もずくのすまし汁 オレンジ | 牛乳 シガーフライ | 牛乳 牛乳もち |
| 10 | 木 | 鯖の生姜煮 きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁 焼きのり | 牛乳 バナナ | 牛乳 カルピス蒸しパン |
| 11 | 金 | ロコモコ丼 オニオンスープ パイン缶 | 牛乳 ハードビスケット | 牛乳 フルーチェ(ピーチ味) |
| 12 | 土 | 豆乳スープスパゲティ グリーンサラダ バナナ | 牛乳 ビスケット | 牛乳 せんべい |
| 14 | 月 | マーボー豆腐 ナムル ししゃもフライ 手作りふりかけ | 牛乳 マンナ | 牛乳 キャラメルバナナケーキ |
| 15 | 火 | クリーム煮 青菜とコーンの和え物 ウインナー りんご | 牛乳 シガーフライ | 牛乳 きな粉プリン |
| 16 | 水 | 千草焼き ブロッコリーのゆかり和え なめこ汁 桃缶 | 牛乳 アンパンマンビスケット | 牛乳 クラッカーサンド |
| 17 | 木 | 秋鮭のムニエルバーベキュー風 かぼちゃサラダ トマト ワンタンスープ | 牛乳 こんがりサクサク | 牛乳 ごまクッキー |
| 18 | 金 | デミカツ丼 春雨サラダ オレンジ | 牛乳 ハードビスケット | 牛乳 昆布・ぼたぼた焼き |
| 19 | 土 | 冷やし五目うどん 磯和え バナナ | 牛乳 ビスケット | 牛乳 せんべい |
| 23 | 水 | 野菜たっぷりカレー風味煮 キャベツのごまサラダ 昆布佃煮 オレンジ | 牛乳 アンパンマンビスケット | 牛乳 きな粉おはぎ |
| 24 | 木 | 炒り豆腐 青菜のおかか和え アンパンマンポテト 焼きのり (三未加算 ツナご飯) | 牛乳 バナナ | 牛乳 チーズパインサンド |
| 25 | 金 | 鮭ごはん 鶏肉の磯辺揚げ 切干大根の和え物 豆腐のすまし汁 桃缶 | 牛乳 こんがりサクサク | 牛乳 ピーチゼリー |
| 26 | 土 | 焼きそば きゅうりの酢の物 りんご | 牛乳 ビスケット | 牛乳 せんべい |
| 28 | 月 | 鶏肉のマリネ スパゲティソテー えのき納豆 卵スープ | 牛乳 マンナ | 牛乳 豆腐ドーナツ |
| 29 | 火 | 豚肉となすの味噌炒め 粉ふき芋 焼き春巻き パイン缶 | 牛乳 ハードビスケット | 牛乳 ねぎともやしのチヂミ |
| 30 | 水 | 魚のフライ マカロニサラダ トマト パンプキンポターージュスープ | 牛乳 シガーフライ | 牛乳 ヨーグルトスキムケーキ |

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、スパゲッティ、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て、おいしく食べられるようにしましょう。



- ※0、1歳児には缶詰の果物は甘すぎたり、下痢をしやすいため生果物に替えています。
- ※0、1歳児にはカレールウ(カレー粉)は、刺激が強いため使用せず他のもので味付けしています。
- ※0、1歳児に限っては、おやつが上記のものと変わることがあります。

