



# 9月 給食献立表



榎ヶ原ちどり保育園 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	のむヨーグルト	ポークビーンズ ゆかりサラダ しゅうまい パイン缶	牛乳 牛乳もち
2	金	牛乳 プチスナック	ドライカレー コールスローサラダ ゆで卵	牛乳 チーズ・野菜かりんとう
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 バナナ	蒸し鶏のマリネ スパゲッティソース トマト	牛乳 もやしとちりめんのチヂミ
6	火	牛乳 リッツ	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 パインケーキ
7	水	牛乳 プレーンビスケット	秋鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 ホットケーキ
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 おにぎりせんべい
9	金	牛乳 プレミアムクラッカー	そぼろ丼 豆腐スープ もも缶	牛乳 バタークッキー
10	土	牛乳 ビスケット	五目冷麦 小魚のり味 バナナ	牛乳 ビスケット
12	月	牛乳 乳ボーロ	肉じゃが チンゲン菜の和え物 納豆 オレンジ	牛乳 ピザトースト
13	火	牛乳 シガーフライ	魚のバーベキュー風 マカロニサラダ 豆乳汁	牛乳 サッポロポテト
14	水	のむヨーグルト	豚肉となすのみそ炒め 粉ふきいも 小魚三杯酢	牛乳 青のりクッキー
15	木	牛乳 ウエハース	ポークビーンズ ゆかりサラダ しゅうまい	牛乳 十五夜ゼリー・ハードビスケット
16	金	牛乳 プチスナック	祖父母お招き会(ドライカレー オレンジ)	牛乳 とんがりコーン
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	鶏肉のカレーじょうゆ焼き 五色和え 刻み昆布のじゃこ煮 梨	牛乳 ミニメロンパン
21	水	牛乳 プレーンビスケット	秋鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 にんじんゼリー
23	金	牛乳 こんがりサクサク	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 ベルギーワッフル
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 プレミアムクラッカー	魚のバーベキュー風 マカロニサラダ 豆乳汁	牛乳 <small>3歳未満 小魚の甘辛・アスバラガス 3歳以上 小魚アーモンド・アスバラガス</small>
27	火	牛乳 乳ボーロ	厚揚げのそぼろ煮 ピーマンのおかか和え ウインナー オレンジ	牛乳 ピザトースト
28	水	牛乳 バナナ	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 シガーフライ	豆腐のカレー煮 グリーンサラダ 小魚三杯酢	牛乳 カール
30	金	牛乳 ウエハース	ビビンバ丼 豆腐スープ もも缶	牛乳 ムーンライト

## 給食だより



★お米をおいしく食べよう！

新米が出回るようになりました。お米が一番おいしく食べられる時期です。ご家庭ではお米をどのくらいの頻度で食べていますか。農林水産省によると、一人当たりの米の消費量は年々減少傾向にあります。しかしながら、世界では和食が話題になっており、主食である「米」も注目されています。

### ●お米を食べるメリット



炭水化物のみでなく、身体を作るたんぱく質、身体の機能を整えるビタミンやミネラルも含まれています。

### ●米と水で調理するシンプルさ



パンには砂糖や油が含まれますが、ごはんの材料は米と水だけ。調理が簡単！手軽においしく食べることができます。

### ●噛む回数が多い



うどんやパンよりも噛む回数が多いため、脳の発育やあごの発達の手助けとなります。

