



給食だより

2016年 9月

あけぼの保育園



お月見



秋は月がとてもきれいで、お月見をするのにいちばんよい季節です。「十五夜」には秋の収穫に感謝する意味もあり、イモ・おだんごやススキをお供えします。秋にとれるイモにちなんで、「イモ名月」ともいわれています。おだんごは満月の形、ススキは魔よけを意味しています。おうちでもきれいなお月さまを見てみてくださいね。



会話で食事を楽しく

家族そろって食事をしていますか？一緒に食事をする事で、マナーや食習慣、子供の成長や変化を確認することができます。テレビや携帯電話、新聞を見ながらの「ながら食事」や「孤食」は避け、みんなで楽しく食べましょう。会話が弾むと食事も楽しくなります。

9月の給食こんだて

	献立	材 料	午前おやつ	午後おやつ
1 木	焼き鮭・切干大根煮・蒸しかぼちゃ	サケ・干し椎茸・切干大根・人参・白滝・油揚げ・さつま揚げ・いんげん・かぼちゃ	お菓子 カルピス	ホットケーキ 牛乳
2 金	カレー・スパゲティサラダ・果物	鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・スパゲティ・きゅうり・オレンジ	ヨーグルト	お菓子 スボロン
3 土	豚汁・チーズ納豆・小松菜とコーンの和え物	豚肉・白菜・人参・ねぎ・しめじ・ごぼう・高野豆腐・白滝・チーズ・納豆・オクラ・小松菜・コーン	お菓子 スボロン	ポッスコーン 牛乳
4 日	休日
5 月	からあげ・マカロニサラダ・きんぴらごぼう	鶏肉・マカロニ・きゅうり・人参・ごぼう・いんげん	フルーチェ	バター煎餅 スボロン
6 火	サメの竜田揚げ・タルタルソース・長もやし炒め	サメ・卵・玉ねぎ・もやし・人参・白滝・油揚げ	ゼリー	蒸し芋 カルピス
7 水	チーズハンバーグ・青菜の魚缶和え・かぼちゃサラダ	豚肉・人参・玉ねぎ・ほうれん草・サンマ缶・かぼちゃ・えだまめ	ヨーグルト	お菓子 牛乳
8 木	エビチリ・ひじき煮・ほうれん草と卵のサラダ	エビ・玉ねぎ・ひじき・人参・ごぼう・白滝・さつま揚げ・枝豆・ほうれん草・卵	果物	お菓子 スボロン
9 金	サンマの煮つけ・卵入りマカロニサラダ・蒸しかぼちゃ	サンマ・マカロニ・きゅうり・人参・卵・かぼちゃ	お菓子 牛乳	サンドイッチ スボロン
10 土	運動会
11 日	休日
12 月	ハンバーグ・ひとろスパゲティ・フロccoliーとエビのサラダ	豚肉・人参・玉ねぎ・卵・スパゲティ・フロccoliー・エビ・きゅうり	お菓子 カルピス	果物
13 火	ししゃもフライ・タルタルソース・春雨のシーチキン炒め	ししゃも・卵・玉ねぎ・春雨・ツナ・白菜・人参・ピーマン・コーン	果物	お菓子 ヨーグルト
14 水	豆腐ハンバーグ・人参の子和え・大根サラダ	豚肉・人参・玉ねぎ・木綿豆腐・卵・たらこ・白滝・油揚げ・高野豆腐・大根・きゅうり・コーン・ツナ	ヨーグルト	お菓子 牛乳
15 木	チーズホッケ・筑前煮・きゅうりとわかめの酢の物	ほっけ・チーズ・れんこん・ごぼう・人参・タケノコ・こんにゃく・いんげん・わかめ・きゅうり	果物	バター煎餅 スボロン
16 金	シチュー・ハムカツ・ほうれん草のしらす和え	鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・魚肉ハム・ほうれん草・しらす	ゼリー	ポッスコーン 牛乳
17 土	サバの煮つけ・ひじき炒め・キャベツとツナのサラダ	サバ・ひじき・れんこん・人参・白滝・生揚げ・いんげん・ツナ・キャベツ	フルーチェ	お菓子 カルピス
18 日	休日
19 月	敬老の日
20 火	アジフライ・タルタルソース・トマトサラダ	アジ・卵・玉ねぎ・トマト・ほうれん草・ツナ	お菓子 カルピス	蒸しパン 牛乳
21 水	ひじき入りハンバーグ・五目煮・かぼちゃ	豚肉・人参・玉ねぎ・ひじき・卵・人参・ごぼう・れんこん・生揚げ・かぼちゃ	ヨーグルト	お菓子 カルピス
22 木	秋分の日
23 金	マーボ豆腐・揚げギョーザ・ポテトサラダ	豚肉・人参・玉ねぎ・シイタケ・木綿豆腐・ギョーザ・じゃがいも・枝豆・人参・ハム	お菓子 スボロン	お菓子 ヨーグルト
24 土	タラの煮つけ・人参サラダ・ゆで卵	タラ・人参・きゅうり・卵	ゼリー	お菓子 カルピス
25 日	休日
26 月	親子煮・シューマイ・ほうれん草のピーナッツ和え	鶏肉・卵・玉ねぎ・人参・ねぎ・しめじ・白滝・高野豆腐・枝豆・シューマイ・ほうれん草・もやし	フルーチェ	バター煎餅 牛乳
27 火	焼き魚・ひじきの子和え・春雨の酢の物	タラ・玉ねぎ・ひじき・たらこ・人参・白滝・油揚げ・高野豆腐・春雨・きゅうり・コーン・みかん缶	果物	お菓子 スボロン
28 水	照り焼きチキン・人参のきんぴら・フライドポテト	鶏肉・人参・いんげん・フライドポテト	カルピス お菓子	ポッスコーン 牛乳
29 木	誕生会 炊き込みご飯・エビチリ・卵入りマカロニサラダ	ひじき・人参・枝豆・エビ・玉ねぎ・マカロニ・きゅうり・卵	果物	お菓子 スボロン
30 金	はんぺんフライ・卵入り春雨サラダ・ほうれん草とベーコンのソテー	はんぺん・春雨・卵・きゅうり・人参・ほうれん草・ベーコン・玉ねぎ	ゼリー	お菓子 ヨーグルト

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。