



# 給食だより

2017年9月

あけぼの保育園



朝ごはんをしっかりと食べよう

朝ごはんを食べて、頭も体も元気になりましょう。  
朝ごはんは脳を活発にして、体を動かす力に変わります。  
何も食べずに登園すると体に力が入らず、けがをすることもあります。  
しっかりと食べて1日を元気に過ごせるようにしましょう。

|      | 献立                              | 材 料                                    | 午前おやつ | 午後おやつ         |
|------|---------------------------------|--|-------|---------------|
| 1 金  | タンダーチキン・おから炒め・もやしとハムのサラダ        | 鶏肉・おから・ごぼう・人参・ひじき・枝豆・もやし・ハム・卵・きゅうり     | お菓子   | お菓子           |
| 2 土  | 親子煮・はんぺんフライ・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・しいたけ・はんぺん・ほうれん草・もやし | フルーチェ | お菓子           |
| 3 日  | 休日                              |  |       |               |
| 4 月  | 肉じゃが・揚げギョーザ・スパゲティサラダ            | 豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・絹さや・ギョーザ・スパゲティ・きゅうり・ハム  | ヨーグルト | ポッポコーン        |
| 5 火  | 焼き鮭・ひじき煮・大根サラダ                  | 鮭・ひじき・人参・ごぼう・ちくわ・枝豆・卵・大根・きゅうり・ツナ       | フルーチェ | お菓子           |
| 6 水  | 白菜シチュー・ほうれん草の魚缶和え・果物            | 鶏肉・白菜・人参・玉ねぎ・小松菜・サンマ・オレンジ              | お菓子   | フライドポテト       |
| 7 木  | アジフライ・トマトサラダ・つけ野菜               | アジ・トマト・ほうれん草・ツナ・枝豆                     | フルーチェ | 蒸しパン          |
| 8 金  | マーボー春雨・揚げシューマイ・ポテトサラダ           | 豚肉・人参・玉ねぎ・春雨・シューマイ・じゃが芋・きゅうり・ハム        | お菓子   | カルピス<br>ヨーグルト |
| 9 土  | 第41回大運動会                        |  |       |               |
| 10 日 | 休日                              |  |       |               |
| 11 月 | チーズハンバーグ・ひとロスパ・青菜のなめたけ和え        | 豚肉・人参・玉ねぎ・スパゲティ・ほうれん草・なめたけ             | ヨーグルト | お菓子           |
| 12 火 | さんまの煮付け・人参のきんぴら・キャベツサラダ         | さんま・人参・油揚げ・キャベツ・鶏肉・きゅうり                | お菓子   | オレンジ<br>ゼリー   |
| 13 水 | 豚汁・鶏のからあげ・チーズ納豆                 | 豚肉・白菜・人参・ねぎ・しめじ・ごぼう・鶏肉・納豆・チーズ・オクラ      | フルーチェ | お菓子           |
| 14 木 | ちくわの磯辺揚げ・春雨炒め・フロッコリーサラダ         | ちくわ・春雨・白菜・人参・ピーマン・フロッコリー・もやし・ツナ・卵      | お菓子   | さつまいも         |
| 15 金 | 厚焼き卵・五目煮・ほうれん草のおひたし             | 卵・人参・じゃが芋・玉ねぎ・鶏肉・ごぼう・れんこん・生揚げ・ほうれん草    | 果物    | お菓子           |
| 16 土 | カレー・海老フライ・マカロニサラダ               | 鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・エビフライ・マカロニ・きゅうり         | お菓子   | サンドイッチ        |
| 17 日 | 休日                              |  |       |               |
| 18 月 | 敬老の日                            |  |       |               |
| 19 火 | 焼き魚・長もやし炒め・ほうれん草のツナマヨ和え         | ホッケ・大豆もやし・人参・油揚げ・ほうれん草・ツナ              | フルーチェ | 蒸しパン          |
| 20 水 | すき焼き風煮・れんこんサラダ・しらすふりかけ          | 豚肉・白菜・人参・えのき・豆腐・ねぎ・れんこん・きゅうり・しらす       | ヨーグルト | お菓子           |
| 21 木 | 魚のフライ・切干大根煮・フロッコリーのピーナッツ和え      | 鮭・切干大根・人参・油揚げ・さつま揚げ・フロッコリー・もやし・ハム      | お菓子   | ぶどう<br>ゼリー    |
| 22 金 | かぼちゃシチュー・卵入り春雨サラダ・つけ野菜          | 鶏肉・かぼちゃ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・卵・春雨・きゅうり・人参・トマト   | フルーチェ | カルピス<br>ヨーグルト |
| 23 土 | 秋分の日                            |  |       |               |
| 24 日 | 休日                              |  |       |               |
| 25 月 | 和風ハンバーグ・ひとロスパ・小松菜の胡麻和え          | 豚肉・人参・玉ねぎ・れんこん・ごぼう・卵・スパゲティ・小松菜         | お菓子   | お菓子           |
| 26 火 | 魚の煮付け・レンコンのきんぴら・ひじきサラダ          | たら・れんこん・人参・油揚げ・ひじき・キャベツ・ツナ・きゅうり        | フルーチェ | りんご<br>ゼリー    |
| 27 水 | せんべい汁・ちくわのチーズフライ・つけ野菜           | 鶏肉・人参・しめじ・えのき・しいたけ・ごぼう・白菜・ちくわ・チーズ・トマト  | ヨーグルト | お菓子           |
| 28 木 | コロッケ・筑前煮・ほうれん草のピーナッツ和え          | コロッケ・鶏肉・れんこん・ごぼう・人参・たけのこ・ほうれん草・もやし     | お菓子   | ポッポコーン        |
| 29 金 | 誕生会 炊き込みご飯・照り焼きチキン・フロッコリーと卵のサラダ | 鮭・ひじき・枝豆・鶏肉・ポテト・フロッコリー・もやし・ハム・卵        | ...   | 手作り<br>おやつ    |
| 30 土 | ビーンズカレー・パンサンズー・ゆで卵              | 鶏肉・じゃが芋・大豆・人参・玉ねぎ・春雨・きゅうり・キャベツ・卵       | フルーチェ | パン            |

※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。