

# 給食だより

2018年 9月  
あけぼの保育園

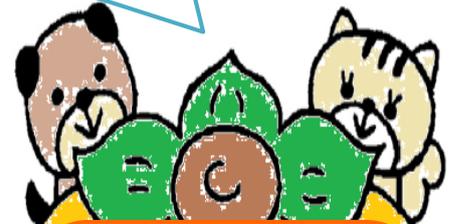
～夏の疲れをとって元気に過ごそう～  
日増しに暑さもやわらぎ、過ごしやすくなってきました。この時期は、夏の疲れが出てくるころです。胃腸や肝臓などの内臓も実は夏の間に疲れが溜まっています。1日(土)には、みんなが楽しみにしている運動会があります。運動会を成功させるためにも、まずは、早めに就寝して疲れを取り、ごはんをたくさん食べて元気に過ごしましょう。

- 疲れ回復のために
- ①早寝・早起きのリズム作り
  - ②朝食を大切に  
パンのみ牛乳のみでなくおかずも!
  - ③良質なたんぱく質を摂ろう



		9月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	土	日本・イタリア・韓国・中国第42回 大運動会	日本・イタリア・韓国・中国	...	...
2	日	休日			
3	月	マーボー豆腐 キョーザ バンバンジー		フルーチェ	お菓子
4	火	鮭のムニエル 大根とほうろ煮 トマトサラダ フルーツ		お菓子	バナナ カップケーキ
5	水	すき焼き風煮 ちくわ磯辺揚げ マカロニサラダ フルーツ		ヨーグルト	お菓子
6	木	親子煮 白身魚フライ 小松菜ツナ和え		お菓子	お菓子
7	金	千キンカツ 里いもの煮物 キャベツのおかか和え		フルーチェ	つぶつぶ ゼリー
8	土	さんま蒲焼き ほうれん草しらお炒め 大根サラダ フルーツ		お菓子	お菓子
9	日	休日			
10	月	鶏から揚げ ひしき煮 スパゲティサラダ フルーツ		お菓子	さつまいも パン
11	火	せんべい汁 エビしゅうまい ほうれん草のゴマ和え チーズ納豆		ヨーグルト	お菓子
12	水	シチュー はんぺんフライ フロッコリーツナサラダ フルーツ		お菓子	お菓子
13	木	和風オムレツ 切干大根煮 小松菜なめたけ和え		フルーチェ	たこ焼き (ソーセージ)
14	金	さつまい 千キボール キャベツサラダ おかかふいかけ		ヨーグルト	お菓子
15	土	豚の角煮 おから炒め もやしの和えもの フルーツ		お菓子	かきもち
16	日	休日			
17	月	祝日・敬老の日			
18	火	さばみそ煮 春雨のひき肉炒め フロッコリーツナサラダ フルーツ		フルーチェ	お菓子
19	水	豚のしょうが焼き さつまいも甘煮 さつまいも大根サラダ		お菓子	シフォン ケーキ
20	木	きのこカレー エビフライ シーザーサラダ フルーツ		ヨーグルト	お菓子
21	金	イカメンチ レンコンきんぴら トマトサラダ		お菓子	かぼちゃ 蒸しパン
22	土	タンダーキキン ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃサラダ		お菓子	うさぎさん 饅頭
23	日	祝日・秋分の日			
24	月	振替休日			
25	火	豆腐入りカニ玉 春雨の豚肉炒め フロッコリーおかか和え		フルーチェ	お菓子
26	水	肉団子スープ アジフライ もやしのサラダ カルシウムふいかけ		お菓子	アメリカン ドッグ
27	木	お誕生日会 タコライス 千キンゲット コールスローサラダ		...	みだらし 団子
28	金	タラのマヨ焼き もやしのたらご炒め ほうれん草ピーナツ和え		ヨーグルト	お菓子
29	土	バラ焼き かぼちゃ甘煮 切干大根中華サラダ		お菓子	りんご コンポート
30	日	休日			

取り戻そう! 日本型の食生活

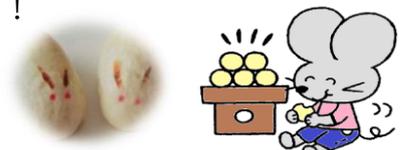


受け継いできた日本人の食事は、米を中心に野菜・大豆・魚の組み合わせが基本です。栄養のバランスが極めてよく世界でも絶賛されています。



9月の行事  
「お月見十五夜」

十五夜は、旧暦8月15日にちなみ、月見団子やすすき、里芋などを供え秋の収穫に感謝します。このころの月を“仲秋の名月”と呼び「一年で一番きれいな月」として昔から眺められてきました。今年の十五夜は9月24日です。満月の夜には、ご家庭でも子どもたちとお月さまを見上げてみましょう! 給食では、22日のおやつに「うさぎさん饅頭」を予定しています!



※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。