

給食だより

2022年9月 あけぼのこども園

～朝ごはんはパワーチャージ～

まだまだ暑い日が続きますが、朝から運動会の練習を頑張っている子どもたち。朝ごはらは、しっかりと食べていますか？

人は寝ている間もエネルギーを消費しているため、朝からしっかりと栄養を補うことが大切です。

朝ご飯で【体・脳・おなか】の目覚ましスイッチを入れて、元気いっぱい練習をし、運動会当日を迎えられたらよいですね。



		9月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	木	肉豆腐 マカロニサラダ つけ野菜 フルーツ	お菓子	キャロットケーキ
2	金	かに玉スープ 肉しゅうまい もやしツナ和え チーズ納豆 フルーツ	お菓子	バタースティック
3	土	第46回 うどんがき
4	日	休日		
5	月	親子煮 スパゲティサラダ つけ野菜 フルーツ	お菓子	カルピスゼリー
6	火	白菜シチュー ケチャップウインナー 春雨マヨサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
7	水	鮭コロッケ もやしたらこ炒め ほうれん草ごま和え	フルーチェ	お菓子
8	木	鶏肉マーマレード煮込み ひじき煮 フロッコリーおかか和え	お菓子	ココア蒸しパン
9	金	すき焼き風煮 エビかつ もやし中華和え フルーツ	ヨーグルト	お菓子
10	土	豚しょうが焼き かぼちゃ甘煮 小松菜ハム和え	フルーチェ	お菓子
11	日	休日		
12	月	和風きのこハンバーグ ひとロスパ つけ野菜	フルーチェ	お菓子
13	火	ししゃもフライ もやし豚肉炒め トマトサラダ	お菓子	ぶどうゼリー
14	水	さつまいも汁 エビしゅうまい 中華春雨サラダ おかかふいかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
15	木	鶏肉パン粉焼き 人参の子和え 小松菜ごま和え	フルーチェ	お菓子
16	金	焼き魚(ほっけ) 厚揚げひき肉あんかけ ほうれん草なめたけ和え	お菓子	きな粉トースト
17	土	せんべい汁 白身魚フライ ごぼうサラダ チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
18	日	休日		
19	月	祝日・敬老の日		
20	火	野菜の肉巻き ひじきだし巻き 小松菜なめたけ和え	フルーチェ	お菓子
21	水	あかうお煮つけ きんぴらごぼう ポテトサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
22	木	小松菜しゅうまい ひじき煮 ほうれん草かぼ焼き和え	お菓子	のり塩ポテト
23	金	祝日・秋分の日		
24	土	豚汁 焼ギョーザ もやしささみ和え フルーツ	お菓子	お菓子
25	日	休日		
26	月	肉団子スープ チキンナゲット マカロニサラダ しらすふいかけ フルーツ	お菓子	お菓子
27	火	きのこカレー えびフライ コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
28	水	タラマヨ焼き 大根とほうろ煮 トマトサラダ フルーツ	フルーチェ	お菓子
29	木	お誕生会 野菜たっぷりみそラーメン かき揚げ ゆで卵 フルーツ	...	お楽しみクッキー
30	金	かじきの照り焼き 和風ひとロスパ フロッコリーサラダ	お菓子	フレンチトースト

《忙しい朝は簡単ごはん》 いつものメニューにプラスワン



毎年恒例!

カラncaranアイスを食べたよ

今年も、7月のお誕生会に【カラncaranアイス】を食べました。みんなこの日を楽しみに待っていてくれたようです♪



※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。