

2020年 9月 給食だより

光輪はさみこども園 8月31日配布

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
つくし主食	ロールパン	ゆかりご飯	発芽玄米	雑穀米(納豆)	発芽玄米	
副菜	ペンネミート ワカメスープ きゅうりスティック バナナ	豆腐ナゲット ひじきの味噌汁 ごぼうサラダ ゼリー	魚の酢豚風あんかけ もやしのすまし汁 枝豆 パイン	豚肉とじゃがいもの煮物 大根の味噌汁 ゆで卵	春雨の五目炒め ポテトスープ ウインナー オレンジ	
離乳食	パンがゆ・豆腐スープ	おかゆ・ひじきの味噌汁	納豆がゆ・もやしのすまし汁	おかゆ・大根の味噌汁	おかゆ・ポテトスープ	
つくしおやつ	ビスケット・紫いもチップ	うの花クッキー・小魚スナック	人参パン	★黒ゴマのくすもち	野菜スナック・ひじきスティック	
たんぼほおやつ	シガーフライ・紫いもチップ	おにぎりせんべい・丸ポウロ			ビスケット	
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
つくし主食	発芽玄米	雑穀米(ふりかけ)	ロールパン	雑穀米	麦ごはん	発芽玄米
副菜	ささみフライ 人参のすまし汁 きゅうりの酢の物 バナナ	炒り豆腐 しめじの味噌汁 竹輪のケチャップ焼き もも	マカロニグラタン オニオンスープ 枝豆 梨	豚肉の生姜焼き 茄子のすまし汁 ゆで卵 ゼリー	白身魚のマヨ焼き 豆腐スープ きんぴらごぼう もも	ちゃんぽん ひじきの炒め煮 ゆで卵 パイン
離乳食	おかゆ・人参のすまし汁	磯がゆ・もやしの味噌汁	おかゆ・豆腐スープ	パンがゆ・オニオンスープ	おかゆ・玉ねぎの味噌汁	おかゆ・人参のすまし汁
つくしおやつ	★きな粉トースト	ドーナツ・カリボテ	海藻スナック・ごまスティック	南瓜パン	ヨーグルト・野菜スナック	クラッカー・えびせんべい
たんぼほおやつ		カップケーキ・ぼたぼた焼き	海藻スナック・芋けんぴ		ヨーグルト・あまからせん	ウエハース・ボン菓子
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
つくし主食	雑穀米(ふりかけ)	ロールパン	麦ごはん	雑穀米	麦ごはん	発芽玄米
副菜	八宝菜 薄揚げのすまし汁 蒸し南瓜 バナナ	肉豆腐 キャベツスープ 枝豆 オレンジ	きびなごの唐揚げ お麩の味噌汁 ほうれん草のゴマ和え パイン	チキンの照り煮 きのこスープ フライドポテト もも	じゃこのビーフン炒め 厚揚げの味噌汁 トマト 梨	南瓜のかき揚げ 大根のすまし汁 もやしと人参のナムル ゼリー
離乳食	磯がゆ・大根の味噌汁	おかゆ・キャベツスープ	おかゆ・ほうれん草の味噌汁	おかゆ・魚スープ	おかゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・コーンスープ
つくしおやつ	えびせんべい・野菜スティック	うの花クッキー・紫いもチップ	バナナ・ごぼうスナック	さつま芋パン	★ほうれん草スコーン	海藻スナック・クラッカー
たんぼほおやつ	えびせんべい	えいごビスケット			こつぶっこ	
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
つくし主食			ロールパン	発芽玄米	ロールパン	発芽玄米
副菜	敬老の日	秋分の日	豆腐とえびのケチャップ煮 南瓜の味噌汁 ウインナー ゼリー	和風スパゲティ コーンスープ 粉ふき芋 もも	白身魚のピカタ ワカメのすまし汁 春雨の酢の物 オレンジ	麻婆豆腐 もやしの味噌汁 ブロッコリー パイン
離乳食			おかゆ・南瓜の味噌汁	おかゆ・ポテトスープ	おかゆ・人参のすまし汁	おかゆ・もやしの味噌汁
つくしおやつ			★さつま芋の素揚げ	黒糖パン	いりこ・ドーナツ	カリボテ・ごまスティック
たんぼほおやつ						カリボテ
	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
つくし主食	麦ごはん	発芽玄米	雑穀米(納豆)			
副菜	白身魚のカレー天ぷら 五目汁 青菜の磯和え ゼリー	ハヤシライス 彩りサラダ オレンジ	肉じゃが えのきの味噌汁 枝豆 もも			
離乳食	おかゆ・オニオンスープ	おかゆ・茄子のすまし汁	納豆がゆ・じゃがいもの味噌汁			
つくしおやつ	バナナ・小魚スナック	ビスケット・野菜スティック	ヨーグルト・クラッカー			
たんぼほおやつ		クラッカー	ヨーグルト・ボン菓子			

※幼児部たんぼほは白ごはん(梅干し可)を持ってきてください。

★は手作りおやつです。
※献立は都合により、変更する場合があります。

※29日(火)はハヤシライスの日です。
幼児部たんぼほはスプーンの準備をお願いします。
白ごはんはいつもより多目に持ってきてください。

＜生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん！＞

子ども達の健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が大切です。生活習慣が乱れると、体力や気力の低下につながるといわれています。早寝・早起きで十分な睡眠をとり、生活のリズムを作りましょう。また、今月は運動会の練習でたくさん身体を動かします。元気に活動できるよう、毎日朝ごはんをしっかり食べて登園してくださいね。

早寝



早起き



朝ごはん

