

2021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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
つくし主食			雑穀米(ふりかけ)	発芽玄米	麦ごはん	発芽玄米
副菜			ごぼうと豚肉のソテー 南瓜の味噌汁 枝豆 バナナ	ミートローフ レタススープ 彩りサラダ パイン	白身魚の酢豚風 けんちん汁 ゆで卵 もも	鶏肉とじゃが芋のにんにく炒め ヒジキの味噌汁 竹輪のケチャップ焼き ゼリー
離乳食			磯がゆ・南瓜の味噌汁	おかゆ・レタススープ	おかゆ・けんちん汁	おかゆ・玉ねぎの味噌汁
つくしおやつ			ビスケット・カステラ	カリボテ・うの花クッキー	★バナナ蒸しパン	野菜スナック・ごまスティック
たんぼほおやつ			クラッカー	おにぎりせんべい・丸ボウロ		ビスケット
	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
つくし主食	ゆかりご飯	麦ごはん(納豆)	発芽玄米	雑穀米	ロールパン	発芽玄米
副菜	ベーコンオムレツ 豆腐スープ きんぴらごぼう パイン	 キャベツの味噌炒め お麩のすまし汁 ウインナー オレンジ	白身魚のマヨ焼き 紀州汁 青菜のゴマ和え もも	冬瓜のそぼろ煮 ワカメの味噌汁 ゆで卵 梨	 ちゃんぽん フライドポテト ヒジキの煮物 ゼリー	南瓜とレンコンの煮物 オクラの味噌汁 とうもろこし もも
離乳食	おかゆ・豆腐スープ	納豆がゆ・お麩のすまし汁	おかゆ・青菜のすまし汁	おかゆ・大根の味噌汁	パンがゆ・ちゃんぽん	おかゆ・オクラの味噌汁
つくしおやつ	ヨーグルト・えびせんべい	人参パン	バナナ・ごぼうスナック	紫いもチップ・えびせんべい	★南瓜ケーキ	海藻スナック・野菜スティック
たんぼほおやつ				カップケーキ・カリボテ		あまからせん・豆乳ウエハース
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
つくし主食	ゆかりご飯	麦ごはん	発芽玄米	ロールパン	雑穀米	発芽玄米
副菜	筑前煮 しめじの味噌汁 チキンナゲット 梨	白身魚のピザ焼き もやしスープ 小松菜の納豆和え もも	 根菜のかき揚げ 豆腐のすまし汁 きゅうりのゆかりスティック ゼリー	ミートソーススパゲティ オニオンスープ 枝豆 オレンジ	 ささみフライ ワンタンスープ 春雨の酢の物 パイン	茄子の野菜あんかけ ごぼうの味噌汁 ゆで卵 もも
離乳食	おかゆ・大根の味噌汁	おかゆ・もやしスープ	おかゆ・豆腐のすまし汁	パンがゆ・オニオンスープ	おかゆ・もやしのすまし汁	おかゆ・玉ねぎの味噌汁
つくしおやつ	野菜スナック・ひじきスティック	レーズンパン	海藻スナック・うの花クッキー	★きな粉クッキー	いりこ・ごまスティック	カリボテ・えびせんべい
たんぼほおやつ	お野菜ポテト		カップケーキ・あまからせん		いりこ・シガーフライ	ぼたぼた焼き・ボン菓子
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
つくし主食		発芽玄米(ふりかけ)	雑穀米		ロールパン	発芽玄米
副菜	敬老の日 	春雨の中華炒め コーンスープ 粉ふき芋 梨	白身魚のピカタ さつま汁 きゅうりとヒジキの和風サラダ パイン	秋分の日	きのこグラタン 厚揚げのすまし汁 枝豆 ゼリー	 肉豆腐 小松菜の味噌汁 チキンナゲット もも
離乳食		磯がゆ・コーンスープ	おかゆ・さつま汁		パンがゆ・豆腐のすまし汁	おかゆ・小松菜の味噌汁
つくしおやつ		黒糖パン	バナナ・クラッカー		ごぼうスナック・ごまスティック	小魚スナック・ひじきスティック
たんぼほおやつ					こつぶっこ	クラッカー
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	※離乳食は8ヶ月頃から果物がつき、 10ヶ月頃から副食がつきます。 	
つくし主食	麦ごはん	発芽玄米	麦ごはん	雑穀米		
副菜	肉じゃが えのきスープ とうもろこし オレンジ	牛肉ときのこのカレー シルバーサラダ ゼリー	 焼きししゃも 薄揚げのすまし汁 そぼろポテトサラダ パイン	和風ハンバーグ 大根の味噌汁 蒸し南瓜 バナナ		
離乳食	おかゆ・人参スープ	おかゆ・玉ねぎの味噌汁	おかゆ・じゃが芋のすまし汁	おかゆ・大根の味噌汁		
つくしおやつ	いりこ・カステラ	南瓜パン	ヨーグルト・カリボテ	★梨のくずもち		
たんぼほおやつ						

<こんなにすごいぞ！朝ごはん！>

これから本格的に運動会の練習が始まります。たくさん身体を動かすので、早寝早起きで疲れをしっかり取り、朝ごはんを食べて1日を元気に過ごせるようにしましょう。

朝ごはんを食べていないと…

- ・頭がぼーっとする
- ・元気に動ける力が出ない
- ・イライラしたり、集中力が低下する



朝ごはんをしっかり食べると…

- ・身体がしゃきっと目覚める
- ・元気に活動できる
- ・うんちがすっきり出るようになる



※幼児部たんぼぼは白ごはん(梅干し可)を持ってきてください。

※28日(火)はカレーの日です。
幼児部たんぼぼ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めに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。