



9月給食献立表



どんぐり保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
マカロニシチュー キャベツのごま和え	蓮根の松風焼き 切り干し大根煮 のつpei汁	五目肉じゃが 小松菜和え 味噌汁	豚汁 千草焼き ふりかけ	魚のおろし煮 リンゴサラダ 三色スープ	きつねうどん 牛乳 果物
チューチュー棒 菓子	牛乳 菓子	牛乳 ◎マカロニ黄粉	牛乳 ◎クラッカーサンド	◎スキムミルク 菓子	菓子
8	9	10	11	12	13
麻婆豆腐 コールスローサラダ ポークピッツ	焼きビーフン 根菜の煮物 わかめスープ	お好みボール 焼きそば フルーツポンチ	ひじきと豆腐の卵とじ 三色酢の物 沢煮椀	シーフードカレー 春雨サラダ 福神漬け	キッズラーメン 牛乳 果物
牛乳 ◎シュガーパン	牛乳 菓子	アイスクリーム	牛乳 ◎スイートポテト	◎スキムミルク 菓子	菓子
15	16	17	18	19	20
敬老の日	ハ宝菜 もやしのナムル ソーセージソテー	きのこご飯・すまし汁 シュウマイ・和風サラダ 果物	親子煮 三色和え	魚のフライタルタルソース 拌三絲 きつねスープ	焼うどん 牛乳 果物
	牛乳 菓子	牛乳 ◎フルーツゼリー	牛乳 ◎黄粉おはぎ	◎スキムミルク 菓子	菓子
22	23	24	25	26	27
そぼろあんかけスープ チキンサラダ	秋分の日	チーズハンバーグ マカロニサラダ かき玉汁	ポークカレー MIXサラダ 福神漬け	煮魚 いり鶏 味噌汁	チャンポン 牛乳 果物
牛乳 ◎ミニチョコマフィン		牛乳 ◎ジャムチョコサンド	牛乳 ◎アメリカンドック	飲むヨーグルト 菓子	菓子
29	30	*9月17日(水)はおつきみ誕生会です。3・4・5歳児のお弁当(白ご飯)はいりません。 ◎印は手作りおやつです。 ◎副食には毎日果物を添えます。 ☆8月の喫食状態は、みんなよく食べています。 ◎材料の都合により、献立が変わる場合があります。 ※一日の活力になりますので、朝食は必ずお家ですませて、登園させてください。			
鶏肉のさっぱり煮 納豆和え 野菜スープ	ミネストローネスープ 親子焼き ふりかけ				
牛乳 ◎焼きドーナツ	牛乳 菓子				

きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通していえるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティー、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。



骨を強くして貧血防止にも今がおいしい！ 秋のさけ

世界で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間で、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD・B群(B1・B2・B6・B12)も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄養素を逃さない料理法がおすすめです。

