

9月の給食だより

疲れが出ていませんか？

いよいよ2学期が始まります。

エアコンや冷たい食べ物で冷えてしまった体は、夕食時の温かい食べ物で体の中から温めると疲労回復が早くなると期待されています。具だくさんのスープや温かい麺などにして食べると胃や腸の働きもよくなります。まだまだ暑い日が続きますので体を温めて体調を整え元気に登園しましょう。

☆お月見☆

月が一年でもっと美しく見える十五夜。そもそも昔は収穫を祝う行事で、月にお供えをしていたのは、里芋や豆類などの畑作物でした。そこから満月は別名「芋名月」と呼ばれています。その後、豊作を願って米を使、ただんごが供えられるようになりました。関東では満月をイメージした丸いもの、関西では雲に隠れた月を表現してあんこをくるんだものなど、地域によって形が異なるようです。

食べ物を大切にすること意識をもちましょう

わたしたちが普段食べている食事は、食材を作る人、売る人、料理をする人など、多くの人たちが関わって食卓まで届けられています。その食べ物を無駄にしては「もったいない」という意識を育てたいですね。そのためには、まず「残さずに食べることが大切です。子どもが一度に食べきれない量を盛りつけ「全部食べることができた！」という満足感と達成感が自信になり食べ残しゼロにつながります。

9月献立予定表

梅乃園幼稚園

日	曜日	献立	血や肉になるもの	熱になるもの	体の調子を整えるもの	カロリー タンパク 塩分	持ってくるもの
↓ 2号・3号の給食献立です。							
1	月	ご飯 八宝菜 オレンジ ウインナーソーテー	豚肉 ウインナー	油 片栗粉 米	たまねぎ 人参 白菜 ニラ しめじ オレンジ	372kcal 8.3g 1.4g	
↓ 1日保育の給食献立です。							
3	水	ご飯 すき焼き風煮 若布サラダ トマト	豚肉 豆腐 卵 しらす	油 白滝 砂糖 米 ごま油	たまねぎ 白菜 しめじ 若布 人参 胡瓜 トマト	433kcal 10.3g 1.4g	
4	木	ご飯 肉団子 黄桃 ポテトサラダ	豚挽肉 卵 ロースハム	油 片栗粉 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米 マヨネーズ	たまねぎ キャベツ レンコン 胡瓜 人参 黄桃缶 生姜	462kcal 16.4g 1.7g	
↓ 3号の給食献立です。							
5	金	ふりかけ ご飯 厚揚げの中華煮 チーズ パイナップル	豚肉 厚揚げ 竹輪 チーズ	油 米 片栗粉	たまねぎ 人参 ニラ もやし 白菜 しめじ パイナップル缶	384kcal 13.0g 1.7g	
↓ 1日保育の給食献立です。							
8	月	若布 ご飯 炒り玉豆腐 大学芋 もやしと胡瓜の酢物	豚肉 卵 豆腐 油揚げ 竹輪	米 油 砂糖 ごま ごま油 薩摩芋	たまねぎ 人参 牛蒡 もやし 胡瓜 若布	473kcal 15.9g 1.7g	おわん
9	火	ご飯 豆腐ハンバーグ 黄桃 シーチキンサラダ	鶏挽肉 豆腐 卵 シーチキン	小麦粉 米 砂糖 片栗粉 ごま油	たまねぎ 人参 胡瓜 インゲン レタス 黄桃缶 生姜	427kcal 15.4g 1.6g	
10	水	ご飯 チキン南蛮 小松菜と油揚げの煮びたし パイナップル	鶏肉 卵 油揚げ	砂糖 油 片栗粉 米 マヨネーズ	小松菜 パイナップル缶	333kcal 14.0g 1.3g	
11	木	もぎろ ご飯 白身魚和風あんかけ 胡瓜もみ チーズ	鶏 チーズ 鶏挽肉	米 小麦粉 ごま油 油 ごま 片栗粉	たまねぎ 人参 しめじ 小松菜 胡瓜	439kcal 16.5g 2.1g	
12	金	ご飯 つくね焼 春雨サラダ トマト	鶏挽肉 卵 ロースハム	油 砂糖 小麦粉 米 マヨネーズ 春雨 片栗粉	人参 生姜 トマト 長ネギ 胡瓜 キャベツ	431kcal 15.8g 1.2g	
16	火	ご飯 切り干し大根煮 ごま酢和え ニラ玉	油揚げ 豚肉 さつま揚げ 卵	砂糖 米 ごま油 ごま	人参 切干大根 胡瓜 キャベツ ニラ	349kcal 13.1g 1.7g	
17	水	ご飯 豚肉の味噌炒め 若布スープ オレンジ	豚肉	油 米 ごま油 砂糖	たまねぎ 人参 若布 もやし ニラ オレンジ	464kcal 14.9g 1.1g	おわん
18	木	ご飯 鰯の南蛮漬け 味噌汁 大学芋	鰯 豆腐	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 薩摩芋	たまねぎ 人参 若布 胡瓜	356kcal 15.1g 1.5g	おわん
19	金	炊き こみ ご飯 鶏の唐揚げ 黄桃 ほうれん草のサラダ	鶏肉 ロースハム	油 小麦粉 米 ごま ごま油 マヨネーズ	たまねぎ 人参 牛蒡 黄桃缶 ほうれん草 レタス	439kcal 17.0g 1.8g	
22	月	ご飯 もやし炒め トマト コーンエッグ	ベーコン 卵	油 米 砂糖 コーン缶	たまねぎ 人参 ニラ もやし トマト	411kcal 13.0g 1.7g	
24	水	ご飯 煮魚 中華スープ しらす和え	鰯 豚肉 卵 しらす	米 片栗粉 マヨネーズ	たまねぎ 人参 生姜 キャベツ しめじ	417kcal 18.9g 1.8g	おわん
25	木	ご飯 豆腐のあんかけ ほうれん草のごま和え オレンジ	豆腐 鶏挽肉	米 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	たまねぎ 人参 ごぼう ほうれん草 しめじ インゲン オレンジ	426kcal 14.6g 1.2g	スプーン
26	金	ご飯 カレー 野菜サラダ チーズ	豚肉 チーズ	米 油 砂糖 ごま油 カレールー じゃが芋	たまねぎ 人参 胡瓜 レタス ニンニク	443kcal 7.5g 2.6g	スプーン
29	月	ご飯 野菜炒め パイナップル 挽き肉たまご	豚肉 卵 豚挽き肉	砂糖 米 油	たまねぎ 人参 ニラ もやし キャベツ パイナップル缶	362kcal 8.7g 0.6g	
30	火	カレー ピラフ ひき肉フリッター 卵スープ ブロッコリーサラダ	豚挽肉 卵 鶏ひき肉	米 小麦粉 ごま カレールー マヨネーズ	たまねぎ インゲン 人参 胡瓜 キャベツ ブロッコリー	475kcal 16.4g 1.7g	おわん

※ 購入物資の都合により献立を変更することがありますが、ご了承下さい

【お願い】

・持ってくる物に【おわん】や【スプーン】と書いてあるときは忘れずに持ってきて下さい。