

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび
	1 ・みそしる・ミネラルふりかけ - はくさい えのきだけ ・ぶたしゃぶごまダレがけ - ぶたにく ごまダレ ・カリフラワーサラダ - カリフラワー にんじん ・メロン ★とうもろこし	2 ・スープ - とうふ こまつな ・さかなのパンこやき - マダラ パンこ こなチーズ ・だいこんのそぼろに - だいこん にんじん ・りんご ★フレンチトースト	3 ・どさんこじる - ぶたにく だいこん もやし - きゃべつ たまねぎ にんじん - コーン みそ ・まぜごはん ・バナナ ★フライドポテト	4 ・たまごスープ - たまねぎ たまご ・さかなのきのこソースがけ - アカウオ えのきだけ ・パンパンジーサラダ - とりささみ きゃべつ ・オレンジ ★ぎゅうにゅうケーキ	5 ・にこみうどん - とりにく たまねぎ - にんじん こまつな - たまねぎ しいたけ - てんかす ・フルーツヨーグルト - バナナ キウイフルーツ
7 ・チキンカレー - とりにく じゃがいも - たまねぎ にんじん - ぎゅうにゅう ルウ ・はるさめサラダ - もやし こまつな コーン ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	8 ・みそしる・ミネラルふりかけ - きゃべつ もやし ・ぶたにくのカラフルいため - ぶたにく ピーマン ・サラスパサラダ - さつまいも にんじん ・メロン ★ヨーグルト	9 ・スープ - じゃがいも たまねぎ ・さかなのムニエル - サケ こむぎこ バター ・きりぼしだいこんに - はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★いちごジャムパン	10 ・ぐだくさんじる - だいこん にんじん - とうふ しいたけ ごぼう - もやし こまつな ・おやこどん - とりにく たまねぎ たまご ・バナナ ★パウムクーヘン	11 ・スープ - はくさい こまつな ・さかなのごまてりやき - ホッケ ごま トマト ・にくじゃがに - じゃがいも にんじん ・りんご ★パンケーキ	12 ・ワカメスープ - たまねぎ ワカメ - にんじん しいたけ ・やきそば - ぶたにく きゃべつ もやし ・ヨーグルト (0.1.2歳児煮込みうどん)
14 ・みそしる・ミネラルふりかけ - だいこん なめこ ・とりにくのてりやき - とりにく トマト ・なっとうあえ - はくさい もやし にんじん ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	15 ・スープ - はくさい こまつな ・さかなのたつたあげ - サバ かたくりこ ・だいこんとあつあげに - だいこん にんじん ・オレンジ ★パンケーキ	16 ・みそしる・ミネラルふりかけ - きゃべつ えのきだけ ・とうふのそぼろに - とうふ ぶたひき たまねぎ ・マカロニサラダ - じゃがいも にんじん ・なし ★おにぎり	17 ・りんごジャムパン ・クリームシチュー - とりにく たまねぎ にんじん - じゃがいも ぎゅうにゅう ・ブロッコリーサラダ - ブロッコリー にんじん ・バナナ ★ぶどうゼリー	18 ・スープ - じゃがいも ワカメ ・さかなのたまごあんかけ - マダラ たまご かたくりこ ・ひじきのいりに - はくさい もやし にんじん ・りんご ★バタースティック	19 ・やさいスープ - ぶたにく きゃべつ - にんじん しいたけ ・フレンチトースト - バケット たまご バター ・バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)
21 	22 	23 	24 ・とんじる - ぶたにく たまねぎ - じゃがいも だいこん - にんじん しいたけ - いとこんにやく ・たきこみごはん ・バナナ ★おにぎり	25 お月見メニュー ・やさいスープ - きゃべつ もやし にんじん ・ガパオふうライス - ぶたひき たまねぎ - ピーマン ・じゅうごやゼリー ★やきいも	26 
28 ・みそしる・ミネラルふりかけ - だいこん とうふ ・とりにくのピカタ - とりにく たまご こむぎこ ・コールスローサラダ - きゃべつ もやし にんじん ・なし ★せんべいまたはビスケット	29 ・ポークカレー - ぶたにく じゃがいも - たまねぎ にんじん - ぎゅうにゅう ルウ ・はるさめツナサラダ - もやし こまつな コーン ・バナナ ★あおりんごゼリー	30 ・スープ - たまねぎ こまつな ・さかなのおろしに - アカウオ だいこん ・きりぼしだいこんに - はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★さつまいもスティック	《給与栄養目標》 昼食とおやつ分です。 ★3歳未満児 ・熱量470kcal- たん白質20g 脂質15g ★3歳以上児 ・熱量420kcal- たん白質22g 脂質19g ・主食のご飯をおおむね110g（172kcal-） 持参が目安となります。		

きゅうしょくだより

虫の声が聞こえ、少しずつ秋が近づいています。

残暑、台風、朝晩の冷え込みなど、気候の変化が大きい時季です。どんなに元気そうに見えても、夏の暑さの疲れは、体のどこかに残っているものです。早寝、早起きを心がけて、朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう。



和食の基本の合言葉!

「まごわやさしい」を意識してみると、健康的なバランスの良い食になります！生活習慣病予防、老化予防、疲労回復、コレステロールダウンなどにも効果があります。

まごわやさしい

ま ゴ わ や さ しい

… … … … … … …

ま ゴ わ や さ しい

… … … … … … …

ま ゴ わ や さ しい

いつもの食事に「ちょい足し」で栄養価アップ!

「まごわやさしい」例

ま・・・食事に納豆を出す。みそ汁にきな粉をひと匙プラス。

ゴ・・・炒め物や和え物にすりごまを足す。

わ・・・みそ汁の具に乾燥ワカメを足す。焼きのりをご飯のお共に！

や・・・冷蔵庫にある野菜を和え物やお浸しに！

さ・・・缶詰めのサバ缶・ツナ缶を常備し、和え物やみそ汁に入れる。

食の欧米化がどんどん進み中、「まごはやさしい」で、食生活を見直してみませんか。



お月見を楽しみましょう!

今年の十五夜は、9月25日です。

十五夜は、「中秋の名月」とも呼ばれ、毎年旧暦の8月15日にお月見をします。月をかたどった丸いだんごと魔除けの力があるとされるススキをお供えするのが一般的です。秋の収穫を祝う行事でもあり、収穫したさといもなどを供える「芋名月」とも呼ばれています。満月の夜にはご家庭でも、お月様を見上げてうさぎ探しをしてみてもいかがでしょうか。

お月見メニュー



「十五夜」のメニューは、卵を月に見立てた、「ガパオ風ライス」です。タイ料理「ガパオライス」は日本語で「バジル炒めごはん」のことです。タイではとても一般的な料理で、豚挽きや赤パプリカ、バジル、卵などが使われます。ナンプラーや砂糖などで味付けし、炒めた具材と目玉焼きをご飯の上にのせていただきます。園の給食では、唐辛子などの辛味は使わず、こども向けの味付けで調理をしています。

