

9月の献立予定表

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
ご飯 カレイのつけ焼き ほうれん草の白和え 玉葱の味噌汁	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め わかめの酢の物 豆腐の味噌汁	ご飯 レンコンのはさみ揚げ グリン野菜 白菜の味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の味噌汁	ロールパン 照り焼きチキン ポテトサラダ キャベツのスープ	ナポリタン 卵サラダ 玉葱の味噌汁
おからボール	シューアイス(シュークリーム)	ジャムサンド	小倉パイ	ヨーグルト	バウムクーヘン
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
ご飯 白身魚の野菜あんかけ キャベツのゴマ和え じゃが芋の味噌汁	チーズパン 焼きコロッケ ゴマサラダ 玉葱のスープ	ご飯 鯖のゴマ味噌焼き かぼちゃの煮物 キャベツの味噌汁	ご飯 唐揚げ 添え野菜 油揚げの味噌汁	ハヤシライス マカロニサラダ	ロールサンド トマトサラダ 野菜のスープ
ウインナーロール	冷やしぜんざい(ようかん)	マフィン	わらびもち(きな粉クッキー)	チーズ・クラッカー	クッキー
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
敬老の日	ロールパン 鮭フライ スパゲティサラダ きのこのスープ	ご飯 ハンバーグ ほうれん草のソテー えのきの味噌汁	中華丼 春雨の酢の物 かき玉汁	ご飯 鯖の煮つけ きゅうりの塩昆布和え かぼちゃの味噌汁	親子丼 青菜のゴマ和え 野菜の味噌汁
	わかめのおにぎり	ポテトチップス	バナナブレッド	ピザトースト	ミニドーナツ
23(月)	24(火)	25(水)	26(木) <small>祝</small>	27(金)	28(土)
秋分の日	ロールパン きのこのオムレツ 温野菜 コンソメスープ	ご飯 ブリの照り焼き ささみのゴマ酢和え しめじの味噌汁	カツカレー コーンサラダ ヤクルト	ご飯 焼鮭 ひじきの煮物 人参の味噌汁	炒飯 グリーンサラダ 中華スープ
	ようかん	ヨーグルト	チョコレートケーキ(ケーキ)	バタークッキー	せんべい
30(月)					
ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 わかめの味噌汁					
シュガーパイ					

☆昼食時に果物(バナナ、ぶどう等)を出しています。

☆9月26日(木)はお誕生日会メニューです。

☆献立は都合により変更となることがあります。

☆()の中は0.1.2歳児さんに提供するおやつです。

☆給食だより☆

今月の目標【バランスの良い食事をしよう】

残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短かさが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。秋は食欲の高まる季節ですが、夏バテの影響がでて体調を崩す心配もあります。栄養バランスの良い食事と睡眠をとるようして、体調管理に気を付けましょう。



☆バランスよく食べるための3つのグループ☆

・黄色のグループ(熱や力のもとになる)

ご飯、パン、麺類、芋類、油脂類、砂糖など主に炭水化物や脂肪を含む食材で、体温を保ったり、体を動かすためのエネルギーになります。

・赤色のグループ(血や肉や骨を作る)

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品、海藻など主にたんぱく質やカルシウムを多く含む食材で、たんぱく質は体を作るための血や肉になり、カルシウムは骨や歯を作ります。

・緑色のグループ(体の調子を整える)

野菜、果物、キノコ類など主にビタミンや食物繊維を多く含む食材で、肌をきれいに保ったり、病気から体を守るなど体の調子を良くするために大切です。

!! 今月のおすすめレシピ !!

焼きコロッケ

【材料】(4人分)

- ・じゃが芋 …4, 5個 ☆醤油 …大さじ2
- ・玉葱 …1玉 ☆砂糖 …大さじ3
- ・牛ひき肉 …100g ・塩コショウ …適量
- ・パン粉 …適量 ・油 …適量

【作り方】

- 1.じゃが芋の皮を剥き、適当な大きさに切る。
玉葱も皮を剥き、みじん切りにする。
- 2.じゃが芋を柔らかくなるまで茹でて潰し、玉葱はひき肉と一緒に炒め、☆で味付けをしてお好みで塩コショウを入れる。
パン粉をフライパンできつね色になるまで炒める。
- 3.じゃがいもと炒めた玉葱を混ぜて耐熱容器に入れる。
- 4.上からパン粉をかけてトースターで10分ほど焼いたら完成。