



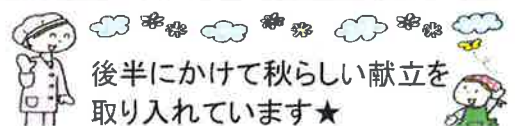
# 2020. 9月給食献立表

田町保育園



日	献立	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1 火	雑穀ごはん ナスみそ汁 あじコマ焼き キャベツ塩昆布和え 金時豆煮 バナナ	マリー	フレンチトースト 牛乳
2 水	高菜ごはん きのごスープ ゆで豚こまみそかけ 白和え グレープフルーツ	味しらべ	ココアラスク 牛乳
3 木	醤油ラーメン レバークチャップ煮 大根サラダ オレンジ	白い風船	のりおむすび
★4 金	ふりかけごはん ごほうスープ 鶏の唐揚げ ほうれん草のごま和え ピオーネ	ぱりんこ	フルーツゼリー 牛乳
5 土	チャーハン風ごはん わかめみそ汁 ベーコンサラダ バナナ	ポーロ	菓子
6 日			
7 月	豚丼 貝たくさん汁 春雨中華和え チーズ グレープフルーツ	ぱりんこ	たまごポーロ 牛乳
8 火	雑穀ごはん もやしスープ 鶏ピザ焼き きゅうり酢の物 バナナ	白い風船	レモントースト 牛乳
9 水	ロールパン 中華コーンスープ ウィンナーオムレツ ほうれん草サラダ オレンジ 牛乳	マリー	チーズおかかおむすび
10 木	麦ごはん とろろ昆布すまし汁 タ焼けコロケ 大根しらす和え りんご	味しらべ	蒸しパン 牛乳
★11 金	わかめごはん 麩みそ汁 鮭コーンマヨ焼き 青菜おかか和え ピオーネ	カルシウム せんべい	ジャムヨーグルト
12 土	チキンライス オニオンスープ かみかみサラダ グレープフルーツ	ポーロ	菓子
13 日			
14 月	麦ごはん トマトスープ タンドリーチキン サラスパサラダ オレンジ	味しらべ	小豆白玉団子 牛乳
15 火	ゆかりごはん かぼちゃみそ汁 カレイ照り焼き うの花炒め チーズ バナナ	白い風船	メロンパントースト 牛乳
16 水	のり佃煮ごはん ほうれん草スープ 高野豆腐肉づめ煮 ごぼうゴママヨ和え リンゴ	カルシウム せんべい	フランクフルト 牛乳
17 木	カレーライス ホイルウィンナー たまごサラダ グレープフルーツ 牛乳	ビスコ	アイスクリーム
★18 金	赤飯 コロコロスープ チキン南蛮 キャベツレーズンサラダ ピオーネ	ぱりんこ	くまロールケーキ 牛乳
19 土	《 お弁当の日 》		
20 日			
21 月			
22 火			
23 水	麦ごはん わかめスープ チキンスターキ かぼちゃサラダ ーロゼリー	カルシウム せんべい	ブルーベリーケーキ 牛乳
24 木	ほうれん草そぼろあんかけうどん ちくわ磯辺揚げ ひじきサラダ ピオーネ 牛乳	ぱりんこ	アイスクリーム
25 金	炊き込みごはん えのきすまし汁 さばのみそ煮 大根酢の物 梨	ビスコ	ブドウゼリー 牛乳
26 土	中華丼 ベーコンスープ かぼちゃチーズ和え りんご	ポーロ	菓子
27 日			
28 月	丸パン じゃが芋スープ マカロニグラタン フレンチサラダ グレープフルーツ	白い風船	きなこおむすび
29 火	コーンごはん かき玉汁 ポークケチャップ チンゲン菜梅和え オレンジ	カルシウム せんべい	マシュマロリッツサンド 牛乳
30 水	黒豆ごはん かまぼこすまし汁 さんまカレー焼き 切り干し大根煮 チーズ りんご	マリー	パンプディング 牛乳

※行事、材料の都合などにより、  
献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
※ 3歳未満児の10時のおやつには、  
スキムミルクがつきます。





9月 行事食	
★4日(金)	さくら・きく組 給食参観
★11日(金)	もも・すみれ組 給食参観
★18日(金)	お誕生会

毎日暑い日が続いています。園での水遊びや育てた野菜の収穫など暑さに負けずいろいろな体験ができました。もうしばらく暑さは続きそうですが、暦では、秋に突入です。秋の活動や味覚を満喫できるように、十分な睡眠や休養で疲れをとり、生活リズムを整えていきましょう☆彡



## 朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につき、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



## 秋の味覚を楽しもう！！

### 《 さんま 》



秋の魚といえば、さんまのイメージがありますが、旬は9月から10月で秋のさんまは脂がとてものり、たんぱく質とビタミンを豊富に含んでいることから**栄養満点**の魚としても知られています。

他にも、きのこと類やさつま芋・里芋などがおいしい時期になり、果物もりんごや梨、柿、ぶどうなど秋が旬なものがたくさんあります。ぜひ旬な食材を味わってみて下さいね☺

