



日	献立名	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1 金	ゆかりごはん なすみそ汁 千草焼き 水菜和え物 グレープフルーツ	マリー	ボンデケーキ 牛乳
2 土	のりごはん すき焼き風煮 かぼちゃサラダ バナナ 牛乳	味しらべ	菓子
3 日			
4 月	雑穀ごはん チンゲン菜スープ 豚肉塩こうじ焼き 三色和え オレンジ	カルシウムウエハース	野菜ポッキー 牛乳
5 火	ちらし寿司 麩みそ汁 鶏マーマレード焼き ほうれん草お浸し りんご	ぱりんこ	ココア蒸しパン 牛乳
6 水	麦ごはん 具だくさん汁 さんま竜田揚げ チンゲン菜酢の物 ピオーネ	五穀ビスケット	マシュマロサンド 牛乳
7 木	ビビンバ丼 きのことスープ そうめんサラダ バナナ	クラッカー	ネギ焼き 牛乳
8 金	冷やしきつねうどん 松風焼き インディアンサラダ グレープフルーツ 牛乳	カルシウムせんべい	コーンおむすび
9 土	チャーハン風ごはん ブロッコリー昆布和え オレンジ 牛乳	白い風船	菓子
10 日			
11 月	わかめごはん 大根スープ 鶏ピザ焼き マカロニサラダ りんご	味しらべ	パンプディング 牛乳
12 火	高菜ごはん 水菜すまし汁 豆腐五目揚げ ナムル グレープフルーツ	鉄ウエハース	クッキー 牛乳
13 水	サンドイッチ かぼちゃポタージュ ウィナーサラダ バナナ 牛乳	星たべよ	五平もち
14 木	雑穀ごはん しめじみそ汁 鮭オーロラ焼き ごぼうごま和え 黒豆煮 梨	アスパラビスケット	オレンジホットケーキ 牛乳
15 金	ミートソーススパゲッティ セロリスープ キャベツコーンサラダ オレンジ 牛乳	白い風船	きつねおむすび
16 土	(お弁当の日)		
17 日			
18 月	(祝日)		
19 火	麦ごはん かぼちゃみそ汁 あじごま焼き 大根酢の物 チーズ バナナ	ぱりんこ	キャロットケーキ 牛乳
20 水	ふりかけごはん かき玉汁 甘辛肉団子 ピーマンベーコン炒め オレンジ	五穀ビスケット	トロピカルヨーグルト
21 木	ロールパン トマトスープ マカロニグラタン レーズンサラダ 梨 牛乳	カルシウムウエハース	ツナ昆布おむすび
★22 金	赤飯 ごぼうスープ チキン南蛮 コロコロサラダ グレープフルーツ	ビスコ	チーズケーキ ココア
23 土	(祝日)		
24 日			
25 月	醤油ラーメン 揚げぎょうざ チンゲン菜中華和え バナナ 牛乳	味しらべ	じゃが芋もち
26 火	炊き込みごはん じゃが芋みそ汁 鮭香味焼き 小松菜お浸し 高野豆腐煮 オレンジ	マリー	あんトースト 牛乳
27 水	ホットドッグ 野菜スープ ひじきマヨ和え 梨 牛乳	星たべよ	豆腐ドーナツ
28 木	たくあんごはん わかめすまし汁 チキンステーキ ポテトサラダ グレープフルーツ	カルシウムせんべい	フルーツゼリー ウエハース 鉄
★29 金	お月見カレーライス レバーみそ煮 キャベツサラダ うさぎりんご	ビスコ	スイートポテト 牛乳
30 土	豚丼 春雨和え物 オレンジ 牛乳	白い風船	菓子

* 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下さい。

* 3歳未満児の10時おやつにはスキムミルクが付きます。



給食だより

行事食	
★22日(金)	お誕生会
★29日(金)	お月見献立

9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子ども達は夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなってくるので、食事や体調管理に気を付けて、元気に秋を迎えましょう。



いってきます!

★ 運動会の練習も始まってきます。お汁とおにぎりだけでも良いので朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。



朝ごはんを食べよう!



★ 朝食を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。朝食を食べることで規則正しい生活習慣を身につける一歩となります。

- * 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。
- * 朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いろいろしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



いただきます!



★先月、ばら組とゆり組で『夏野菜ピザ』を作りました。久しぶりのクッキングでみんな楽しみにしていて、おいしいピザを作る事ができました。簡単に出来るのでご家庭でも作ってみてください😊



◎ 材料 ◎ 生地2人分

④

- ・小麦粉 ……100g
- ・ベーキングパウダー ……小さじ1/2
- ・塩 ……少々
- ・砂糖 ……小さじ2/3

⑤

- ・オリーブ油 ……小さじ1
- ・牛乳 ……50cc

◎ 作り方 ◎

- ①二重にした袋に④を入れて振りながら全体を混ぜる。
- ②①に⑤を加え全体に行く様にこねる。
- ③生地を袋から出し、打ち粉をし1つにまとまる様にこねる。
- ④生地を2等分し、それぞれ薄く伸ばし、ケチャップをぬる。
- ⑤好きな具材をのせてオーブンで焼き色がつくまで焼いたら完成!!

★トッピングはお好みで色々試してみてください☆彡