

令和3年9月

# 給食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう



日	曜	10時のおやつ	昼食				3時のおやつ	行事
			主食	主菜	副菜	汁物		
1	水	牛乳 ヨーグルト	麦飯	鶏の味噌焼き	もやしの胡麻和え	けんちん汁	★甘夏蒸しパン	身体測定
2	木	牛乳 せんべい	麦飯	すり身のスコッチエッグ	ひじきとコーンの煮物	小松菜の味噌汁	★白玉ポンチ	総練習
3	金	牛乳 芋けんぴ	麦飯	豚の生姜焼き	キャベツのゆかり和え	相性汁	豆乳ウエハース	
4	土	あられ	サラダうどん (水筒&△)				ミニドーナツ	
6	月	牛乳 ごまスティック	麦飯	南瓜の含め煮	ピーマンのじゃこ炒め	鶏団子スープ	★ミルク饅頭	
7	火	牛乳 ビスケット	麦飯	カレーライス	中華サラダ	アロエヨーグルト	★チョコチップスコーン	総練習
8	水	牛乳 かりんとう	麦飯	秋刀魚の塩焼き	洋風白和え	わかめの味噌汁	★ピザトースト	
9	木	牛乳 ポーロ	麦飯	ほうれん草としめじの和風パスタ	レンコンサラダ	あっさりスープ	プリン	交通安全指導
10	金	牛乳 人参スティック	麦飯	ヒレカツ	キャベツとりんごのサラダ	コーンチャウダー	★パナナマフィン	整地
11	土		運動会					運動会
12	日		運動会 予備日					予備日
13	月	牛乳 サブレ	麦飯	シュウマイ	バンバンジー	中華コーンスープ	★米粉とりんごのケーキ	
14	火	牛乳 パナナ	麦飯	鯖の味噌煮	ほうれん草のなめたけ和え	さつま汁	枝豆・チーズ	
15	水	牛乳 乾パン	麦飯	チキンチキンごぼう	南瓜サラダ	彩り野菜スープ	★杏仁豆腐	
16	木	牛乳 きゅうりスティック	麦飯	カレー肉じゃが	カミカミサラダ	ミニゼリー	イチゴスペシャル	
17	金	牛乳 クラッカー	麦飯	ヘルシーミートローフ	野菜のピーナッツ和え	きのこのミルクスープ	★オートミールクッキー	歌唱指導
18	土	ビスコ	エビ飯・具だくさん味噌汁 (水筒)				カントリーマアム	
20	月		敬老の日					
21	火	牛乳 野菜かりんとう	麦飯	鶏の唐揚げ	コロコロはらっぱサラダ	月見汁	★うさぎ饅頭	
22	水	牛乳 ジャムサンド	麦飯	卵の袋煮	ほうれん草とコーンのソテー	キャベツの味噌汁	★南瓜スコーン	
23	木		秋分の日					
24	金	牛乳 ラスク	麦飯	鮭の味噌マヨソース	ビーフンサラダ	もやしの中華スープ	★さつまいもキャラメル	音研
25	土	せんべい	そばろ丼 (水筒&白ご飯)				ビスケット	
27	月	牛乳 ごまスティック	麦飯	ひじき入り厚焼き卵	揚げのおひたし	なめこの味噌汁	おにぎりせんべい	火災訓練
28	火	牛乳 ビスコ	麦飯	行事食			ロールケーキ	誕生会
29	水	牛乳 りんご	麦飯	チキンピカタ	切り干し大根の煮物	ポトフ	★おからドーナツ	
30	木	牛乳 人参スティック	麦飯	麻婆豆腐	チンジャオロース	梨	★ぜんざい	

9月の目標：朝ごはんを毎日食べよう

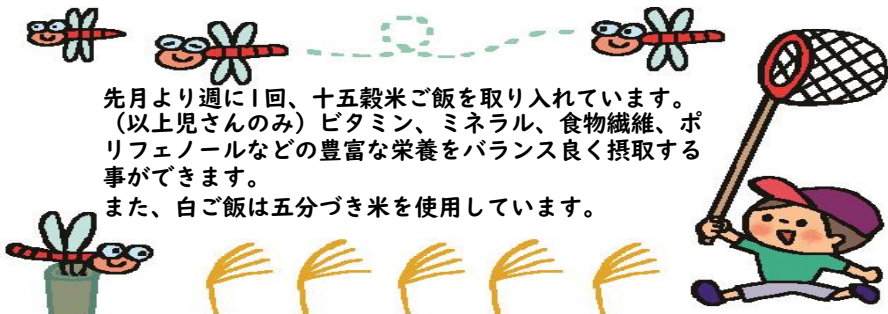
- ・朝ごはんの大切さを知り、毎日きちんと食べて登園する
- ・朝ごはんを食べて、トイレ習慣を身につける



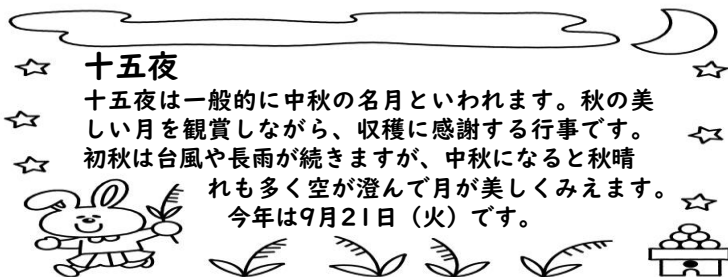
朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！



## ★手作りおやつ



先月より週に1回、十五穀米ご飯を取り入れています。(以上児さんのみ) ビタミン、ミネラル、食物繊維、ポリフェノールなどの豊富な栄養をバランス良く摂取する事ができます。また、白ご飯は五分づき米を使用しています。



## 十五夜

十五夜は一般的に中秋の名月といわれます。秋の美しい月を觀賞しながら、収穫に感謝する行事です。初秋は台風や長雨が続きませんが、中秋になると秋晴れも多く空が澄んで月が美しくみえます。今年9月21日(火)です。