

令和4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
あしきた・まちのこども園 ☺

日	曜	10時のおやつ	昼食				3時のおやつ	
			主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)		
1	木	🍷 麩レンチトースト	麦飯	雑穀五分づきご飯	豆腐のミートグラタン	かみかみサラダ	野菜スープ	🍷 きな粉のチーズケーキ
2	金	🍷 パセリの天ぷら	麦飯	五分づきご飯	筑前煮	ほうれん草の卵の花和え	玉ねぎの味噌汁	🍷 お米せんべい
3	土		麦茶・カレーうどん					
5	月	🍷 茄子そうめん	麦飯	五分づきご飯	すり身のふわふわ揚げ	パンプキンサラダ	キムチスープ	🍷 米粉コーン蒸しパン
6	火	🍷 人参やせうま	麦飯	黒米入五分づきご飯	八宝菜	春雨の酢の物	中華スープ	🍷 ねったぼ
7	水	🍷 ブロッコリー	麦飯	五分づきご飯	魚の煮付け	ひじきの煮物	豆腐の味噌汁	🍷 黒蜜かき氷
8	木	🍷 がねあげ	麦飯	雑穀五分づきご飯	れんこんハンバーグ	スパゲティサラダ	ミネストローネ	🍷 玄米おにぎり
9	金	🍷 きゅうり	麦飯	五分づきご飯	肉と野菜のごま味噌煮	豆腐のチャンプルー	えのきとほうれん草のすまし汁	🍷 黒ごましろこ
10	土		麦茶・天然酵母パン					
12	月	🍷 みかんヨーグルト	麦飯	五分づきご飯	鶏のトマト煮	大根サラダ	ワカメのスープ	🍷 和風スイートポテト
13	火	🍷 ごまかぼちゃ	麦飯	もちきび入り五分づきご飯	魚の磯辺揚げ	じゃこ入り切り干し大根	ごぼうの味噌汁	🍷 マクロビ豆乳ムース
14	水	🍷 ごぼうチップス	麦飯	五分づきご飯	ナスのミートスパ	ピーマンとベーコンのソテー	イタリアンスープ	🍷 人参グミキャンディー
15	木	🍷 卵うどん	麦飯	雑穀五分づきご飯	野菜たっぷりキッシュ	もやしのピーナッツ和え	すまし汁	🍷 米粉レモンクッキー
16	金	🍷 じゃがもち	麦飯	五分づきご飯	カレーライス	ミモザサラダ	コーンスープ	🍷 揚げパン
17	土		麦茶・塩そうめん					
19	月		祝日 敬老の日					
20	火	🍷 マカロニきなこ	麦飯	赤米入り五分づきご飯	魚の磯辺揚げ	じゃこ入り切り干し大根	ごぼうの味噌汁	🍷 いきなり団子
21	水	🍷 黒蜜葛きり	麦飯	五分づきご飯	魚の黄金焼き	厚揚げの炒め煮	けんちん汁	🍷 れんこんチップス
22	木	🍷 全粒粉クレープ	麦飯	雑穀五分づきご飯	肉詰め高野豆腐	キャベツの中華サラダ	あおさの味噌汁	🍷 もちもちチーズパン
23	金		祝日 秋分の日					
24	土		麦茶・だんご汁					
26	月	🍷 山芋グラタン	麦飯	五分づきご飯	ハヤシライス	マカロニサラダ	コンソメスープ	🍷 ピザ
27	火	🍷 パナナ	麦飯	黒米入り五分づきご飯	ツナコロッケ	和風パスタ	大根の味噌汁	🍷 いきなり団子
28	水	🍷 おしるこ	麦飯	五分づきご飯	鶏の唐揚げ	バラエティサラダ	かぼちゃの味噌汁	🍷 中華おこわ
29	木	🍷 りんごのコンポート	麦飯	雑穀五分づきご飯	ピビンバ丼	チンジャオロース風	チキンスープ	🍷 アメリカドッグ
30	金	🍷 豆乳もち	🌸 ワクワク給食 🌸 わかめごはん・ハンバーグ・カラフルサラダ・ポトフ				🍷 アイス	



★9月の目標★《朝ごはんを毎日食べよう》



朝の脳には、ブドウ糖が大事！

朝ごはんを抜くと脳にエネルギーが不足して、集中力や記憶力の低下につながります。空腹な状態で起きた脳は、エネルギー欠乏状態。これを補うのにおすすめはズバリ！お米を食べる「ごはん食」です。ごはんは粒食なので、ゆっくりと消化・吸収され、血糖値を長時間維持します。つまり、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源なのです。

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

お知らせ

30日(金)はワクワク給食です
9月生まれのお友達のリクエストメニューです。

※ 都合により、献立を変更する場合があります



牛乳



手作りおやつ