

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	木	牛乳	ポーロ	麦飯	かぼちゃグラタン	ピーマンのじゃこ炒め	レタススープ	牛乳 パナオやつパン	身体測定	
2	金	牛乳	せんべい	麦飯	ココット蒸し	グリーンサラダ	スタミナスープ	牛乳	アイスクリーム	
3	土		ミニドーナツ		カレーライス (水筒・白ご飯)					ビスケット
5	月	牛乳	胡麻スティック	麦飯	麻婆豆腐	バンバンジー	ゼリー	牛乳 チーズじゃが		
6	火	牛乳	ビスケット	麦飯	鱈の竜田揚げ	もやしのごま和え	団子汁	牛乳 かき氷		
7	水	牛乳	りんご	麦飯	肉じゃが	ブロッコリーサラダ	納豆	牛乳 ココアマフィン		
8	木	牛乳	ヨーグルト	麦飯	手羽元の山賊焼き	ほうれん草とコーンのソテー	なめこの味噌汁	牛乳	りんごパン	
9	金	牛乳	かりんとう	麦飯	シュウマイ	コールスロー	月見汁	牛乳 うさぎ饅頭		
10	土		ハーベスト		サラダうどん (水筒・△)					歌舞伎揚げ
12	月	牛乳	野菜かりんとう	麦飯	タンドリーチキン	マカロニサラダ	青梗菜のスープ	牛乳 甘夏蒸しパン		
13	火	牛乳	バナナ	麦飯	焼きビーフン	かぼちゃのいとこ煮	すまし汁	牛乳 フレンチトースト	歌唱指導	
14	水	牛乳	芋けんぴ	麦飯	コロッケ	ツナわかサラダ	もやしの味噌汁	牛乳 杏仁豆腐		
15	木	牛乳	人参スティック	麦飯	いわしの甘露煮	ブロッコリーのおかか和え	さつま汁	牛乳	サブレ	火災訓練
16	金	牛乳	ビスコ	麦飯	ハヤシライス	はらっぱサラダ	バナナ	牛乳 大豆のかりじゃこ	総練習	
17	土		せんべい		えび飯・サラダ (水筒)					クッキー
19	月				🌸 敬老の日 🌸					
20	火	牛乳	ウエハース	麦飯	さんまの塩焼き	ひじきの中華和え	小松菜の味噌汁	牛乳 いきなり団子		
21	水	牛乳	チーズ	麦飯	ミートスパゲティ	カラフルサラダ	かきたま汁	牛乳	せんべい	
22	木	牛乳	えびせん	麦飯	行事食			牛乳	ケーキ	誕生会
23	金				🌸 秋分の日 🌸					
24	土		クラッカー		牛丼 (水筒・白ご飯)					クリームパン
26	月	牛乳	塩せん	麦飯	チーズはんぺんフライ	ビーフンサラダ	味噌ミルクスープ	牛乳 絞り出しクッキー		
27	火	牛乳	プリッツ	麦飯	おでん風煮	ちりめん昆布和え	フルーツ	牛乳 アメリカンドッグ		
28	水	牛乳	きゅうりスティック	麦飯	洋風厚焼き卵	ほうれん草のなめたけ和え	かぼちゃの味噌汁	牛乳	枝豆・えびせん	
29	木	牛乳	りんご	麦飯	カレーライス	ココロサラダ	ヨーグルト	牛乳 のり塩ポップコーン	総練習	
30	金	牛乳	ゼリー	麦飯	鶏の味噌焼き	切り干し大根サラダ	のっぺい汁	牛乳 みたらし団子	石井式	

※献立は、都合により変更する場合があります

手作りおやつ

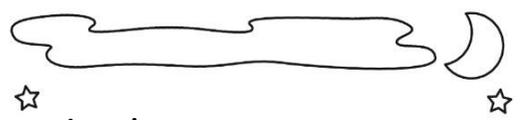


給食だより

9月 【目標】
朝ご飯を毎日食べよう



朝食をしっかり食べることで、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く、子どもの健全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。



☆ **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見えます。今年9月10日(土)です。

