

9月 給食だより



薫幼稚園 R6.8.26

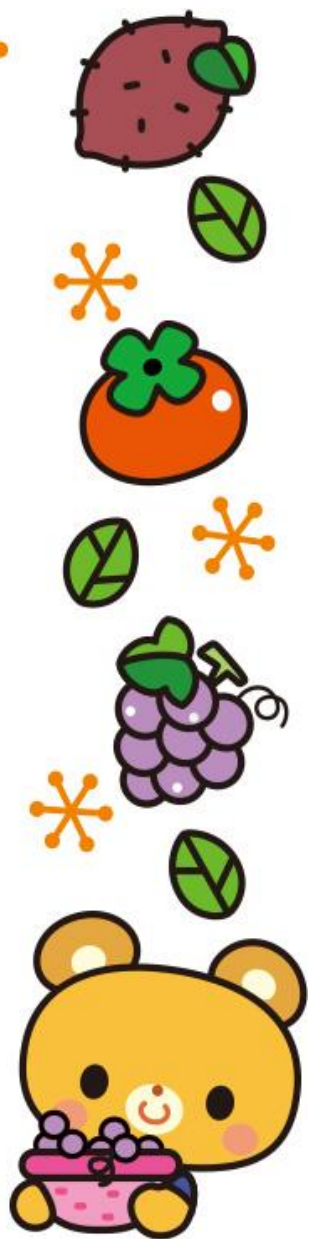
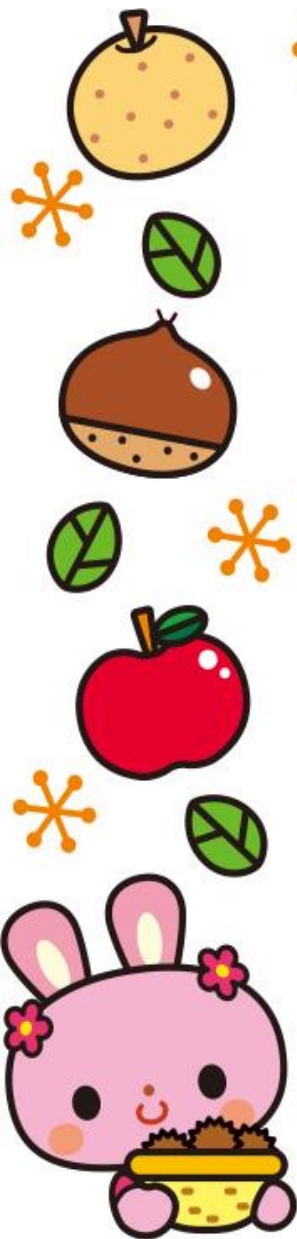


2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
始業式	夏野菜カレー 牛乳 ヨーグルトサラダ	菜飯 牛乳 豚汁 切り干し大根の炒め煮	冷やしうどん 牛乳 ちくわの磯部揚げ ヤクルト	枝豆おこわ 牛乳 にゅうめん ごぼうのサラダ
	白米 麦 人参 玉葱 豚肉 茄子 ベーコン 南瓜 トマト ピーマン オクラ ソース カレールウ 大蒜 生姜 ワイン みかん パイナップル 桃 バナナ 梨 ヨーグルト 生クリーム	白米 麦 菜飯 人参 大根 牛蒡 豚肉 豆腐 モロヘイヤ あげ 蒟蒻 玉葱 味噌 かつお 昆布 切り干し大根 醤油 砂糖	うどん ささみ きゅうり レタス 人参 コーン めん つゆ 竹輪 青のり 片栗粉 ごま油 マヨネーズ 青のり 油 ヤクルト	白米 もち米 枝豆 シラス干し ゆかり 豆腐 あげ 鶏肉 モロ ヘイヤ そうめん 人参 椎茸 玉葱 茄子 舞茸 白だし 醤油 かつお 牛蒡 マヨネーズ 醤油 すりごま
エネルギー 食塩相当量	561 kcal 1.2 g	556 kcal 1.3 g	409 kcal 1.9 g	511 kcal 1.4 g
おやつ	果汁アイス	ラムネ	—	チューペット
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
ちらし寿司 牛乳 澄まし汁 ミニゼリー	フィッシュサンド 牛乳 食パン ボイルキャベツ 白身魚フライ ミネストローネ	鶏ごぼうめし 牛乳 白味噌汁 パイナップル	ゆかりごはん 牛乳 きのこ汁 金時豆	鮭としめじのご飯 牛乳 五目汁 りんご
白米 昆布 酢 砂糖 塩 醤油 卵 人参 蓮根 椎茸 かんぴょう 三つ葉 豆腐 玉葱 あげ 玉麩 えのき 白だし かつお ゼリー	バター食パン 白身魚フライ 油 キャベツ きゅうり 塩 こしょう マヨネーズ 大豆 ベーコン 人参 しめじ 玉葱 ズッキーニ トマト オリーブオイル ニンニク コンソメ 砂糖	白米 麦 鶏肉 牛蒡 人参 枝豆 醤油 砂糖 酒 みり ん 大根 蒟蒻 豆腐 あげ 茄子 えのき 小松菜 味噌 かつお パイナップル	白米 麦 ゆかり まいたけ えのき しめじ なめこ 豆 腐 あげ 人参 小松菜 味 噌 酒 みりん 金時豆 醬 油 砂糖	白米 もち米 鮭 枝豆 し めじ 白だし 醤油 砂糖 人参 大根 豆腐 あげ 鶏 肉 葱 蒟蒻 椎茸 かつお りんご
444 kcal 1.4 g	516 kcal 1.0 g	492 kcal 1.0 g	495 kcal 1.3 g	532 kcal 1.2 g
チューペット	揚一番	ミルクアイス	ぱりんこ	チューペット
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
敬老の日	ビビンバ 牛乳 中華風玉子スープ お月見大福	味噌煮込みうどん 牛乳 飛騨牛コロッケ	わかめごはん 牛乳 肉団子スープ かぼちゃのサラダ	エビピラフ 牛乳 コンソメスープ
	白米 酒 ごま油 豚肉 醤油 砂糖 大蒜 生姜 いんげん 人 参 大豆もやし 醤油 ゼンマイ ゴマ 舞茸 えのき コーン 小 松菜 玉葱 豆腐 卵 鶏がらス ープ 片栗粉	うどん 人参 鶏肉 あげ 蒲鉾 椎茸 小松菜 舞茸 牛蒡 味噌 醤油 かつお 昆布 コロッケ 油	白米 麦 わかめ 鶏肉 豆 腐 ひじき 生姜 酒 醤油 ゴマ油 ブロッコリー 人参 キャベツ 玉葱 しめじ 春 雨 ゴマ コンソメ 南瓜 ハム 枝豆 マヨネーズ	白米 麦 えび 玉葱 人参 コーン ピース バター ピ ーマン コンソメ キャベツ 舞茸 ベーコン パセリ え のき
g	566 kcal 1.3 g	511 kcal 1.9 g	529 kcal 0.5 g	442 kcal 0.9 g
	果汁アイス	新潟仕込み	—	チューペット
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
振替休日	まいたけごはん 牛乳 豆腐汁 パイナップル	チャーハン 牛乳 ワンタンスープ ミニゼリー	しそひじきごはん 牛乳 あんかけ豆腐 バナナ	納豆ごはん 牛乳 田舎汁 りんご
	白米 麦 舞茸 鶏肉 あげ 人参 蒟蒻 醤油 砂糖 味 醃 酒 豆腐 えのき 玉葱 わかめ 白だし かつお 昆 布 パイナップル	白米 ハム 葱 人参 卵 醤油 中華スープ ワンタン 豚肉 玉葱 青梗菜 えのき 切り干し大根 ミニゼリー	白米 麦 ひじき ゆかり ゴマ ごま油 豆腐 鶏肉 玉葱 人参 生姜 小松菜 いか 醤油 砂糖 片栗粉 バナナ	白米 麦 納豆 人参 大根 小松菜 豆腐 あげ 薩摩芋 しめじ 蒟蒻 味噌 酒 み りん かつお 昆布 りんご
g	410 kcal 1.0 g	466 kcal 0.3 g	576 kcal 1.1 g	531 kcal 1.0 g
	ホームパイ	果汁アイス	しるこサンド	ミルクアイス
30 (月)	(火)	(水)	(木)	(金)
麦ごはん 牛乳 麻婆茄子 わかめスープ	☆天候や都合によって、 献立やおやつを急に変更 することがあります。 ご了承ください。	月平均の栄養価 エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.3 g Ca 309mg g 食塩相当量 1.2 g		
白米 麦 茄子 豚肉 椎茸 筍 葱 人参 たら 大蒜 生姜 中華スープ 砂糖 醬 油 味噌 片栗粉 ごま油 わかめ えのき 玉葱 豆腐 鶏がらスープ 酒				
503 kcal 1.5 g				
ハッピーターン ヤクルト				



食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるっとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。



お月見

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

