

9月の献立予定

令和元年 蛸ノ浦保育園

日	曜日	おやつ(3歳未満)	主食(3歳未満)	全員昼食	全員おやつ(午後)
1	日				
2	月	牛乳 せんべい	ごはん	味噌汁 鶏肉の照り焼き にらともやしのソテー 果物	牛乳 ビスケット
3	火	牛乳 フルーツ	"	春雨スープ ソーセージフライ ひじきの煮物 果物	牛乳 がんずき
4	水	牛乳 ビスケット	"	味噌汁 赤魚の煮つけ ポテトサラダ 果物	牛乳 きな粉団子
5	木	牛乳 あられ	"	にら卵汁 天ぷら 大根となめたけの酢の物 果物	牛乳 ジャムサンド
6	金	ヨーグルト	"	味噌汁 がんもといこんぶの煮物 かぼちゃの煮物 果物	牛乳 せんべい
7	土				
8	日				
9	月	牛乳 せんべい	ごはん	味噌汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め 果物	牛乳 ビスケット
10	火	牛乳 ウエハース	"	わかめスープ はんぺんのはさみ揚げ ブロッコリー果物	牛乳 蒸しパン
11	水	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 さばの味噌煮 マカロニサラダ 果物	牛乳 ホットドッグ
12	木	牛乳 ビスケット	"	むらくもスープ 麻婆豆腐 สปาゲッター 果物	牛乳 ドーナツ
13	金	ヨーグルト	"	コーンカレー 茹でたまご きゅうりサラダ 福神漬け 果物	牛乳 せんべい
14	土			運動会	
15	日				
16	月				
17	火	牛乳 せんべい	ごはん	豚汁 魚のハンバーグ 春雨サラダ ミックスフルーツ	牛乳 ビスケット
18	水	牛乳 フルーツ	"	クリームシチュウ 茹でたまご レタスサラダ 果物	牛乳 きな粉団子
19	木	牛乳 あられ	"	味噌汁 肉豆腐 ほうれんそうサラダ 果物	牛乳 ハムサンド
20	金	ヨーグルト	"	筍とカイワレのスープ 鶏のから揚げ ブロッコリー果物	牛乳 ビスケット
21	土				
22	日				
23	月				
24	火	フルーツ あられ	ごはん	お誕生会 (弁当の入らない日)	ジュース ケーキ
25	水	牛乳 ビスケット	"	すいとん汁 だし巻き卵 切り干し大根の煮物 果物	牛乳 クレープ
26	木	牛乳 せんべい	"	味噌汁 かつおの照り焼き ほうれんそうソテー 果物	牛乳 フレンチトースト
27	金	ヨーグルト	"	味噌汁 すきやき風煮 味付け海苔 ミックスフルーツ	牛乳 ホットケーキ
28	土				
29	日				
30	月	牛乳 せんべい	ごはん	八宝汁 鯖みりん焼き 卵サラダ 果物	牛乳 ビスケット

弁当の入らない日 24日(火曜日)
はしは、毎日忘れずに持って来て下さい。

あっという間に8月も終わり 朝晩涼しさが感じる今日この頃です。 14日は運動会体調管理充分気をつけて全員参加でがんばりましょう。朝ごはんは、一日の活力源 ちょっとした工夫で、子供達の食欲は倍増です。ちょっとした心使いで、栄養のバランスもグリーンと良くなります。

<旬の食材>

りんご ——1年中店で見かける果物ですが、成熟するのは夏の終わりから秋にかけてです。さまざまな品種があり、世界中に1万種以上あると言われてます。日本でも「ふじ」という品種で、酸味が少なく甘みが強いのが特徴です。皮に張りつつやがあり、重みがあるものを選ぶと良いとおもいます。

