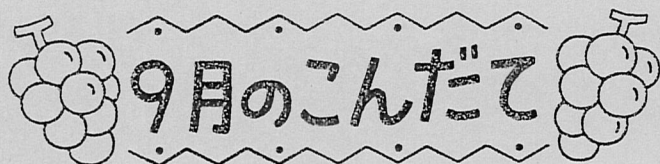


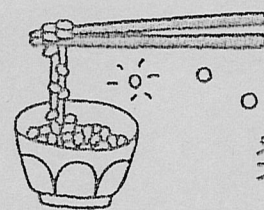
9月の献立予定

令和3年度 蛸ノ浦保育園

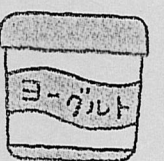
日	曜日	おやつ(3歳未満)	主食(3歳未満)	全員昼食	全員おやつ(午後)
1	水	牛乳 せんべい	ごはん	みそ汁 すき焼き風煮 味付けのり 果物	牛乳 フライドポテト
2	木	牛乳 ビスケット	"	わかめスープ とりの照り焼き きゅうりもみ 果物	牛乳 がんづき
3	金	ヨーグルト	"	みそ汁 かつおの竜田揚げ 卵サラダ 果物	牛乳 ビスケット
4	土			おやつ給食(パン 牛乳)	
5	日				
6	月	牛乳 ウエハース	ごはん	クリームシチュー ゆで卵 ブロッコリー 果物	牛乳 せんべい
7	火	牛乳 フルーツ	"	豚汁 高野豆腐の卵とじ わかめの和え物 果物	牛乳 アメリカンドック
8	水	牛乳 せんべい	"	春雨スープ つくね煮 もやしとコーンのサラダ 果物	牛乳 しょうゆ団子
9	木	牛乳 ビスケット	"	にら玉汁 さばの味噌煮 コーンサラダ 果物	牛乳 ハムサンド
10	金	ヨーグルト	"	みそ汁 ソーセージフライ かぼちゃの煮物 果物	牛乳 ビスケット
11	土				
12	日				
13	月	牛乳 ウエハース	ごはん	けんちん汁 ちくわの二色揚げ ポテトサラダ 果物	牛乳 せんべい
14	火	牛乳 フルーツ	"	むらくもスープ えびフライ ちくわの和え物 果物	牛乳 ホットケーキ
15	水	牛乳 せんべい	"	すり身汁 肉じゃが きゃべつのしらす和え 果物	牛乳 お好み焼き
16	木	牛乳 ビスケット	"	きゃべつスープ シューマイ ナポリタン 果物	牛乳 ふかし芋
17	金	ヨーグルト	"	みそ汁 天ぷら 大根のなめたけ和え 果物	牛乳 ビスケット
18	土			おやつ給食(パン 牛乳)	
19	日				
20	月			敬老の日	
21	火	牛乳 フルーツ	ごはん	すいとん汁 ハムピカタ マカロニサラダ 果物	牛乳 せんべい
22	水	牛乳 せんべい	"	カレー煮 ゆで卵 レタスサラダ 果物	麦茶 お月見クレープ
23	木			秋分の日	
24	金	ヨーグルト	ごはん	八宝汁 餃子 春雨サラダ 果物	牛乳 ビスケット
25	土			運動会	
26	日				
27	月	牛乳 あられ		お弁当を持って来る日(運動会予備日)	ヨーグルト
28	火	牛乳 フルーツ	ごはん	みそ汁 ヒレカツ 線キャベツ 果物	牛乳 きなこ揚げパン
29	水	牛乳 せんべい	"	筍とカイワレのスープ 麻婆豆腐 ひじきサラダ 果物	麦茶 マーラーカオ
30	木	牛乳 ビスケット	"	お楽しみ給食(お弁当のいない日)	ジュース ケーキ



お弁当を持って来る日 9月27日(月)
(運動会予備日)
お弁当のいない日 9月30日(木)
(お楽しみ給食)
おはしは忘れずに持て来て下さいね



発酵食品のすすめ



健康の秘けつは腸内環境を整えること。ぴったりなのが、納豆やみそ、ヨーグルト、ナチュラルチーズなどの発酵食品です。発酵食品には、腸内環境を整えてくれる善玉菌が多く含まれ、善玉菌には免疫細胞を活性化する働きもあります。豆腐サラダに納豆を、クリームシチューに少量のヨーグルトを加えるなど、毎日の料理にひと工夫！発酵食品でうまみもアップ。こうした料理を上手にとって腸内環境を整え、元気に過ごしましょう！

