

9月

こんだてだより

にまいばしこども園

9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気を付けて、元気に秋を迎えましょう。

カルシウムで骨を強く!

運動会練習がそろそろ本格的に始まります。

強い体を作り、けがを予防するためにもカルシウムを積極的に摂りましょう。

～カルシウム強化メニュー～

『チーズ入り茶碗蒸し』 (1人分)

プロセスチーズ…15g、ほうれん草…5g

人参…3g、卵…20g、干し椎茸…1.3g

鱈の切り身…7.5g、粉末だし…3g

牛乳…10g、塩…少々

① チーズは小さめの角切りにする。

干し椎茸は水に戻しておく。

② ほうれん草は1cmほどのざく切り、人参は短冊切りにしてそれぞれ茹でる。鱈は1口大に切る。

③ 材料をすべて混ぜて蒸し器で蒸して完成。

(蒸し器がなくても深めのお鍋に水を張り蓋をして火にかけると蒸しあがります)

チーズと牛乳と鱈でカルシウムがたっぷりです!

◎今月のリクエスト給食はたんぼぼ組さんの

『麻婆豆腐』です。

◎今月の『おにぎりの日』は14日(水)です。

(すみれ、ゆり、ちゅーりっぷ組さんのおうちの方はご準備をお願いします。たんぼぼ、もも組は園で準備します。)

※仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合があります

日	曜	献立名	おやつ	加り-	
1	木	チキングラタン・醤油豚汁・トマトスープ(キャベツ、パイン)・キウイ	スイートポテト お茶	412	
2	金	クラッカー揚げ・春雨サラダ・コーンすまし汁(卵豆腐、にら)・すいか	味噌おにぎり お茶	498	
3	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)・バナナ	ふにたま		
5	月	鮭のミルク煮・華風和え・粉ふき芋スープ(コーン、えのき)・バナナ	クワックサンド スキムミルク	477	
6	火	牛丼風・ブロッコリーサラダ・大根ゆかり和えみそ汁(わかめ、豆腐)・りんご	たらこスパゲッティ お茶	426	
7	水	豆の天ぷら・菜果サラダ・キャンディチーズすまし汁(椎茸、厚揚げ)・グレープフルーツ	冷ししろこ	489	
8	木	麻婆豆腐・わかめのみぞれ和え・キャベツみそ汁(ふのり、油揚げ)・パイナップル	梅干じゃこ炒飯 お茶	450	
9	金	スコッチエッグ・酢の物(卵入り)・ミニトマトスープ(コーン、ほうれん草)・バナナ	さつま芋アップケーキ お茶	541	
10	土	手作り弁当・スープ(わかめ、卵)・オレンジ	アップルパイ		
12	月	さばのおろし煮・白菜と大根のサラダ・ブロッコリーすまし汁(水菜、わかめ)・キウイ	ジャムサンド スキムミルク	525	
13	火	焼肉・ポテトサラダ・トマトみそ汁(大根、厚揚げ)・りんご	ご飯のおやき お茶	426	
14	水	おにぎりの日△豆腐ボール・海草サラダ・キャベツすまし汁(玉ねぎ、椎茸)・オレンジ	バナナブレッド お茶	410	
15	木	鮭のコンフィック・洋風切り干し大根・もやしスープ(マッシュ缶、ピーマン)・グレープフルーツ	じゃじゃ麺 お茶	446	
16	金	お祭りごっこ焼きそば・たこ焼き・ワンフルすまし汁(まいたけ、万能葱)・チョコバナナ	かき氷		
17	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ、ねぎ)・グレープフルーツ	ストロベリースティック		
19	月	敬老の日でおやすみ			
20	火	麻婆なす・ひじき和え・ほうれん草すまし汁(白菜、板ふ)・りんご	エビピラフ お茶	507	
21	水	大豆の落とし揚げ・こんにやく白和え・白菜みそ汁(玉ねぎ、しめじ)・オレンジ	ゆべし お茶	414	
22	木	鱈のマネズ焼き・すき昆布煮・胡瓜漬けすまし汁(はんぺん、まいたけ)・キウイ	ミートソース お茶	458	
23	金	秋分の日でおやすみ			
24	土	手作り弁当・スープ(わかめ、ごま)・バナナ	チーズ蒸しパン		
26	月	魚のマリネ・ごぼうサラダ・キャンディチーズすまし汁(卵豆腐、にら)・パイナップル	りんごジャムサンド スキムミルク		
27	火	お誕生会△ (3歳以上児クラスはお着だけ持ってきてください)			
28	水	ひじきとコーンの天ぷら・じゃが芋ソテー・ミニトマトみそ汁(なめこ、長葱)・グレープフルーツ	月見そうめん	472	
29	木	鮭のチーズ焼き・七目納豆・もやしすまし汁(白菜、椎茸)・オレンジ	ブラウニー お茶		
30	金	厚揚げ中華風煮・さつま芋サラダ・ブロッコリーみそ汁(ふのり、豆腐)・バナナ	サイダーゼリー 源氏パイ	470	