

9月の給食だより

にまいばしこども園

日	曜日	昼食	おやつ	加り-	たんぱく質	脂質	塩分
2	月	魚のマリネ・ブロッコリーサラダ・トマト・すまし汁(白菜・筍)・オレンジ	ミルクサンド・スキムミルク	436	18.6	18.3	1.4
3	火	鶏の照り焼き・いかと胡瓜の和え物・粉ふき芋・みそ汁(なめこ・豆腐)・パイ	フルーツカスタード	359	20.0	11.0	1.1
4	水	揚げ出し豆腐・鶏ささみごまだれサラダ・チーズ・すまし汁(舞茸・もやし)・バナナ	タコライス・麦茶	426	22.0	19.7	2.1
5	木	ツナグラタン・南瓜サラダ・白菜・スープ(ピーマン・しめじ)・グレープフルーツ	アップルケーキ・麦茶	424	12.3	17.9	1.7
6	金	豚肉のさっぱり煮・五目ひじき・コーン・みそ汁(じゃが芋・椎茸)・すいか	たらこスパゲッティ・麦茶	346	18.4	14.6	2.2
7	土	手作り弁当・スープ(コーン・ねぎ)・バナナ	スイートポテト				
9	月	チキンカレー・海藻サラダ・ミニトマト・スープ(えのき・キャベツ)・グレープフルーツ	きなこパン・トースト・ｽﾀｰﾐﾙｸ	427	20.7	20.7	1.9
10	火	鮭のつばつ焼き・ほうれん草のごま和え・胡瓜・すまし汁(卵豆腐・にら)・キウイ	桜えびもち・麦茶	400	19.4	19.4	1.9
11	水	おにぎりの日 レバーの中華風・シルバーサラダ・もやし・みそ汁(厚揚げ・しめじ)・オレンジ	いちごのフローズンアイス	380	15.2	15.2	1.0
12	木	煮込みハンバーグ・醤油フレンチ・ブロッコリー・スープ(ベーコン・玉ねぎ)・バナナ	パリパリピザ・麦茶	508	20.2	20.2	1.9
13	金	さばのおろし煮・マセドアンサラダ・ほうれん草・みそ汁(ふのり・豆腐)・梨	冷やしうどん	383	21.0	21.0	2.0
14	土	手作り弁当・すまし汁(大根・わかめ)・グレープフルーツ	バームクーヘン				
16	月	敬老の日でおやすみ					
17	火	鱈のサイコロ酢豚風・わかめのみぞれ和え・チーズ・スープ(卵・万能ねぎ)・パイ	ロッククッキー	431	17.4	22.8	1.9
18	水	いり鶏・白菜の甘酢和え・キャベツ・みそ汁(油揚げ・大根)・りんご	みそおにぎり・麦茶	321	12.5	10.8	1.3
19	木	二枚橋祭り(お寿司とミニジュースがです)					
20	金	野菜入り卵焼き・五目煮(豚肉)・ブロッコリー・すまし汁(白菜・板ふ)・オレンジ	さつま芋の包み揚げ・麦茶	330	12.9	16.1	1.7
21	土	手作り弁当・スープ(ポークビッツ・ねぎ)・バナナ	ヨーグルト・クッキー				
23	月	振替休日					
24	火	鮭の照り焼き・キャベツのおかか炒め・白菜・すまし汁(はんぺん・にら)・グレープフルーツ	バナナクレープ・麦茶	327	16.9	14.2	1.7
25	水	🍷お月見会・お誕生会🎉お楽しみメニュー(お箸だけ持たせてください)	お楽しみ♫				
26	木	麻婆豆腐・ツナサラダ・コーン・すまし汁(もやし・椎茸)・バナナ	サイダーゼリー	333	16.6	13.4	1.6
27	金	運動会🏆🎊					
28	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ・ねぎ)・オレンジ	いちごクレープ				
30	月	ちくわの2色揚げ・七目納豆・キャベツ・みそ汁(舞茸・人参)・梨	コーンポトース・ｽﾀｰﾐﾙｸ	504	26.4	20.5	2.0

旬を楽しもう!お米は栄養たっぷり

秋に収穫をむかえるお米。ご飯は味が淡泊でおかずに合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。旬の味を楽しみましょう。すみれ組が育てたお米も、9月に稲刈りをします。



お知らせ

◎おにぎりの日…11日(水)

ひよこ、たんぼぼ、もも組は園で準備します。

◎お誕生会…25日(水)

◎リクエスト献立はたんぼぼ組の煮込みハンバーグです。

◎仕入れ状況により献立内容が変更になる場合があります。

◎たんぼぼ組はピーナッツとくるみ、もも組はくるみを除去しています。

