

9月の給食だより

トンボの姿を見かけたり、
たれかけた稲の穂に秋の訪れを感じます。

食材の少しづつ秋のものへと変化していきますよ。

『実りの秋』楽しみましょう！



令和 3年 9月 1日		めばえのにわ保育園	
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)
親子丼ぶり・かぼちゃ煮 すまし汁(麩・わかめ) ☆ 鶏卵 鶏もも肉 たまねぎ みつば のり ☆ かぼちゃ ☆ 麩 わかめ たまねぎ にんじん	ご飯・鮭フライ・コーンサラダ 野菜のミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 鮭 パン粉 ☆ キャベツ にんじん どうもろこし ☆ たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ 牛乳	焼きうどん・こふさいも・ニラ卵汁 ☆ うどん 豚肉 キャベツ にんじん ☆ もやし 青ピーマン のり ☆ じゃがいも あおのり ☆ 鶏卵 たまねぎ にら 人参	ご飯・すずきの照焼・納豆のハリハリ和え 豆乳みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ すずき ☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ごま ☆ 厚揚げ じゃが芋 にんじん たまねぎ
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)
きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	りんごゼリー・牛乳 ☆ りんごジュース りんご ゼラチン ☆ 普通牛乳	塩昆布おにぎり・牛乳 ☆ 精白米 塩昆布 ごま ☆ 普通牛乳	さつま芋のレーズンボール・牛乳 ☆ さつまいも レーズン バター ☆ 普通牛乳
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)
大豆入り野菜カレー・ミモザサラダ 野菜のミルクスープ ☆ 豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも 大豆 ☆ 普通牛乳 カレールウ 精白米 ☆ 鶏卵 キャベツ にんじん ☆ たまねぎ こまつな 人参 しめじ 牛乳	炊込ご飯(大豆)・さばの味噌煮 切り干し大根のサラダ・かきたま汁 ☆ 精白米 大豆 にんじん しらす干し ☆ さば しょうが ☆ 切干しだいこん ごま にんじん きゅうり ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ 豆腐	ご飯・春雨の中華炒め・煮玉子 中華レタススープ ☆ 精白米 ☆ はるさめ 牛、豚ひき肉 にんじん もやし ☆ 青ピーマン ☆ 鶏卵 ☆ レタス たまねぎ ごま わかめ	ご飯・鶏肉の味噌焼き・ひじき煮・豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 にんじん いんげん ☆ 豆乳 こまつな たまねぎ こねぎ
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)
ひじきごはん・筑前煮・かきたま汁 ☆ 精白米 ひじき にんじん えのきたけ ☆ 鶏もも にんじん ごぼう たけのこ ☆ こんにゃく いんげん ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ こまつな	ご飯・豆腐ハンバーグ ブロッコリーのじゃこ炒め・みそ汁 ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 豆腐 ねぎ えのきたけ しいたけ ☆ ブロッコリー しらす ☆ わかめ 玉ねぎ 人参	ご飯・豚の塩麴焼き・ほうれん草の納豆和え 豆乳味噌汁 ☆ 精白米 ☆ ぶた肉 たまねぎ こねぎ ☆ 納豆 ほうれん草 にんじん ☆ かぼちゃ にんじん たまねぎ 豆乳	さつま芋のレーズンボール・牛乳 ☆ さつまいも レーズン バター ☆ 普通牛乳
マカロニきなこと・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 いりごま ☆ 普通牛乳	フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト パナナ りんご ☆ キウイフルーツ	ごまいりこ・パナナ・牛乳 ☆ 田作り ごま ☆ パナナ	さつまいもスティック・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 牛乳

『中秋の名月』

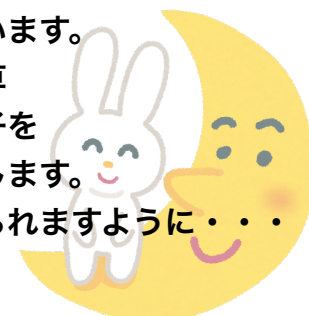
一年でいちばんきれいな十五夜(満月)を中秋の名月と言います。

すすきや秋の七草

を飾り、お月見団子を

お供えしお月見をします。

きれいなお月様みられますように・・・



梨・・・含まれているソルビトールは甘く清涼感があり、咳止めや解熱効果があります。シャリっとした食感にみずみずしさ✨美味しいですね😊



ぶどう・・・様々な種類があり、食べ比べするのも楽しいですね♪主成分の葡萄糖はエネルギー源となり、疲労回復にも良いですよ。



