

9月の給食だより

トンボの姿や、たれかけた稲の穂に秋の訪れを感じます。

おいしいおいしい“実りの秋”の到来ですね😊

給食の食材も少しづつ、秋のものへと変化していきますよ🎵



令和 5年 9月 めばえのにわ保育園

1(金)		2(土)	
ご飯・千草焼・切干大根の含め煮	けんちん汁	☆ 精白米	☆ 鶏卵 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ さやいんげん
☆ 精白米	☆ 切干大根 人参 いんげん 油揚げ	☆ 人参 大根 ごぼう 豆腐 鶏卵 ねぎ	
ご飯・厚揚げのそぼろ煮	ひじき・ほうれん草のサラダ・みそ汁(じゃが芋)	☆ 精白米	☆ 厚揚げ 鶏ミンチ
☆ 精白米	☆ 乾ひじき ほうれん草 にんじん ごま	☆ じゃががいも 人参 玉ねぎ ねぎ	
ご飯・納豆・赤魚の煮付け・五目きんぴら	みそ汁(きのこ)	☆ 精白米	☆ 納豆
☆ 精白米	☆ 納豆	☆ 赤魚	☆ ごぼう 大根 人参 ねぎ
☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳	☆ 豆腐 ホットケーキ粉 ほうれん草 ごま	☆ 牛乳
牛丼・小松菜のおひたし	すまし汁(キャベツ・あげ)	☆ 牛肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ	☆ ごまつな 人参 かつお節
☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ			
3(日)		4(月)	
ご飯・高野の含め煮・大根のじゃこ炒め	さつまい	☆ 精白米	☆ 高野豆腐
☆ 大根 人参 しらす干し	☆ 油揚げ さつまいも 人参 玉ねぎ ねぎ		
ご飯・鮭フライ・ピーマンの塩昆布和え	ミルクスープ	☆ 精白米	☆ 鮭 パン粉
☆ ピーマン 人参 塩昆布 ごま	☆ ごまつな 人参 玉ねぎ 厚揚げ 牛乳		
ご飯・厚揚げのそぼろ煮	ひじき・ほうれん草のサラダ・みそ汁(じゃが芋)	☆ 精白米	☆ 厚揚げ 鶏ミンチ
☆ 精白米	☆ 乾ひじき ほうれん草 にんじん ごま	☆ じゃががいも 人参 玉ねぎ ねぎ	
ご飯・納豆・赤魚の煮付け・五目きんぴら	みそ汁(きのこ)	☆ 精白米	☆ 納豆
☆ 精白米	☆ 納豆	☆ 赤魚	☆ ごぼう 大根 人参 ねぎ
☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳	☆ 豆腐 ホットケーキ粉 ほうれん草 ごま	☆ 牛乳
牛丼・小松菜のおひたし	すまし汁(キャベツ・あげ)	☆ 牛肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ	☆ ごまつな 人参 かつお節
☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ			
5(火)		6(水)	
ご飯・高野の含め煮・大根のじゃこ炒め	さつまい	☆ 精白米	☆ 高野豆腐
☆ 大根 人参 しらす干し	☆ 油揚げ さつまいも 人参 玉ねぎ ねぎ		
ご飯・鮭フライ・ピーマンの塩昆布和え	ミルクスープ	☆ 精白米	☆ 鮭 パン粉
☆ ピーマン 人参 塩昆布 ごま	☆ ごまつな 人参 玉ねぎ 厚揚げ 牛乳		
ご飯・厚揚げのそぼろ煮	ひじき・ほうれん草のサラダ・みそ汁(じゃが芋)	☆ 精白米	☆ 厚揚げ 鶏ミンチ
☆ 精白米	☆ 乾ひじき ほうれん草 にんじん ごま	☆ じゃががいも 人参 玉ねぎ ねぎ	
ご飯・納豆・赤魚の煮付け・五目きんぴら	みそ汁(きのこ)	☆ 精白米	☆ 納豆
☆ 精白米	☆ 納豆	☆ 赤魚	☆ ごぼう 大根 人参 ねぎ
☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳	☆ 豆腐 ホットケーキ粉 ほうれん草 ごま	☆ 牛乳
牛丼・小松菜のおひたし	すまし汁(キャベツ・あげ)	☆ 牛肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ	☆ ごまつな 人参 かつお節
☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ			
7(木)		8(金)	
ご飯・厚揚げのそぼろ煮	ひじき・ほうれん草のサラダ・みそ汁(じゃが芋)	☆ 精白米	☆ 厚揚げ 鶏ミンチ
☆ 精白米	☆ 乾ひじき ほうれん草 にんじん ごま	☆ じゃががいも 人参 玉ねぎ ねぎ	
ご飯・納豆・赤魚の煮付け・五目きんぴら	みそ汁(きのこ)	☆ 精白米	☆ 納豆
☆ 精白米	☆ 納豆	☆ 赤魚	☆ ごぼう 大根 人参 ねぎ
☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳	☆ 豆腐 ホットケーキ粉 ほうれん草 ごま	☆ 牛乳
牛丼・小松菜のおひたし	すまし汁(キャベツ・あげ)	☆ 牛肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ	☆ ごまつな 人参 かつお節
☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ			
9(土)		10(日)	
ご飯・厚揚げのそぼろ煮	ひじき・ほうれん草のサラダ・みそ汁(じゃが芋)	☆ 精白米	☆ 厚揚げ 鶏ミンチ
☆ 精白米	☆ 乾ひじき ほうれん草 にんじん ごま	☆ じゃががいも 人参 玉ねぎ ねぎ	
ご飯・納豆・赤魚の煮付け・五目きんぴら	みそ汁(きのこ)	☆ 精白米	☆ 納豆
☆ 精白米	☆ 納豆	☆ 赤魚	☆ ごぼう 大根 人参 ねぎ
☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳	☆ 豆腐 ホットケーキ粉 ほうれん草 ごま	☆ 牛乳
牛丼・小松菜のおひたし	すまし汁(キャベツ・あげ)	☆ 牛肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ	☆ ごまつな 人参 かつお節
☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ			
11(月)		12(火)	
ご飯・厚揚げのそぼろ煮	ひじき・ほうれん草のサラダ・みそ汁(じゃが芋)	☆ 精白米	☆ 厚揚げ 鶏ミンチ
☆ 精白米	☆ 乾ひじき ほうれん草 にんじん ごま	☆ じゃががいも 人参 玉ねぎ ねぎ	
ご飯・納豆・赤魚の煮付け・五目きんぴら	みそ汁(きのこ)	☆ 精白米	☆ 納豆
☆ 精白米	☆ 納豆	☆ 赤魚	☆ ごぼう 大根 人参 ねぎ
☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳	☆ 豆腐 ホットケーキ粉 ほうれん草 ごま	☆ 牛乳
牛丼・小松菜のおひたし	すまし汁(キャベツ・あげ)	☆ 牛肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ	☆ ごまつな 人参 かつお節
☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ			
13(水)		14(木)	
ご飯・厚揚げのそぼろ煮	ひじき・ほうれん草のサラダ・みそ汁(じゃが芋)	☆ 精白米	☆ 厚揚げ 鶏ミンチ
☆ 精白米	☆ 乾ひじき ほうれん草 にんじん ごま	☆ じゃががいも 人参 玉ねぎ ねぎ	
ご飯・納豆・赤魚の煮付け・五目きんぴら	みそ汁(きのこ)	☆ 精白米	☆ 納豆
☆ 精白米	☆ 納豆	☆ 赤魚	☆ ごぼう 大根 人参 ねぎ
☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳	☆ 豆腐 ホットケーキ粉 ほうれん草 ごま	☆ 牛乳
牛丼・小松菜のおひたし	すまし汁(キャベツ・あげ)	☆ 牛肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ	☆ ごまつな 人参 かつお節
☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ			
15(金)		16(土)	
ご飯・厚揚げのそぼろ煮	ひじき・ほうれん草のサラダ・みそ汁(じゃが芋)	☆ 精白米	☆ 厚揚げ 鶏ミンチ
☆ 精白米	☆ 乾ひじき ほうれん草 にんじん ごま	☆ じゃががいも 人参 玉ねぎ ねぎ	
ご飯・納豆・赤魚の煮付け・五目きんぴら	みそ汁(きのこ)	☆ 精白米	☆ 納豆
☆ 精白米	☆ 納豆	☆ 赤魚	☆ ごぼう 大根 人参 ねぎ
☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳	☆ 豆腐 ホットケーキ粉 ほうれん草 ごま	☆ 牛乳
牛丼・小松菜のおひたし	すまし汁(キャベツ・あげ)	☆ 牛肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ	☆ ごまつな 人参 かつお節
☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ			
17(日)		18(月)	
ご飯・厚揚げのそぼろ煮	ひじき・ほうれん草のサラダ・みそ汁(じゃが芋)	☆ 精白米	☆ 厚揚げ 鶏ミンチ
☆ 精白米	☆ 乾ひじき ほうれん草 にんじん ごま	☆ じゃががいも 人参 玉ねぎ ねぎ	
ご飯・納豆・赤魚の煮付け・五目きんぴら	みそ汁(きのこ)	☆ 精白米	☆ 納豆
☆ 精白米	☆ 納豆	☆ 赤魚	☆ ごぼう 大根 人参 ねぎ
☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳	☆ 豆腐 ホットケーキ粉 ほうれん草 ごま	☆ 牛乳
牛丼・小松菜のおひたし	すまし汁(キャベツ・あげ)	☆ 牛肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ	☆ ごまつな 人参 かつお節
☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ			
19(火)		20(水)	
ご飯・厚揚げのそぼろ煮	ひじき・ほうれん草のサラダ・みそ汁(じゃが芋)	☆ 精白米	☆ 厚揚げ 鶏ミンチ
☆ 精白米	☆ 乾ひじき ほうれん草 にんじん ごま	☆ じゃががいも 人参 玉ねぎ ねぎ	
ご飯・納豆・赤魚の煮付け・五目きんぴら	みそ汁(きのこ)	☆ 精白米	☆ 納豆
☆ 精白米	☆ 納豆	☆ 赤魚	☆ ごぼう 大根 人参 ねぎ
☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳	☆ 豆腐 ホットケーキ粉 ほうれん草 ごま	☆ 牛乳
牛丼・小松菜のおひたし	すまし汁(キャベツ・あげ)	☆ 牛肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ	☆ ごまつな 人参 かつお節
☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ			
21(木)		22(金)	
ご飯・厚揚げのそぼろ煮	ひじき・ほうれん草のサラダ・みそ汁(じゃが芋)	☆ 精白米	☆ 厚揚げ 鶏ミンチ
☆ 精白米	☆ 乾ひじき ほうれん草 にんじん ごま	☆ じゃががいも 人参 玉ねぎ ねぎ	
ご飯・納豆・赤魚の煮付け・五目きんぴら	みそ汁(きのこ)	☆ 精白米	☆ 納豆
☆ 精白米	☆ 納豆	☆ 赤魚	☆ ごぼう 大根 人参 ねぎ
☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳	☆ 豆腐 ホットケーキ粉 ほうれん草 ごま	☆ 牛乳
牛丼・小松菜のおひたし	すまし汁(キャベツ・あげ)	☆ 牛肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ	☆ ごまつな 人参 かつお節
☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ			
23(土)		24(日)	
ご飯・厚揚げのそぼろ煮	ひじき・ほうれん草のサラダ・みそ汁(じゃが芋)	☆ 精白米	☆ 厚揚げ 鶏ミンチ
☆ 精白米	☆ 乾ひじき ほうれん草 にんじん ごま	☆ じゃががいも 人参 玉ねぎ ねぎ	
ご飯・納豆・赤魚の煮付け・五目きんぴら	みそ汁(きのこ)	☆ 精白米	☆ 納豆
☆ 精白米	☆ 納豆	☆ 赤魚	☆ ごぼう 大根 人参 ねぎ
☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳	☆ 豆腐 ホットケーキ粉 ほうれん草 ごま	☆ 牛乳
牛丼・小松菜のおひたし	すまし汁(キャベツ・あげ)	☆ 牛肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ	☆ ごまつな 人参 かつお節
☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ			
25(月)		26(火)	
敬老の日	ご飯・厚揚げのそぼろ煮	☆ 精白米	☆ 厚揚げ 鶏ミンチ
	ひじき・ほうれん草のサラダ・みそ汁(じゃが芋)	☆ 精白米	☆ 乾ひじき ほうれん草 にんじん ごま
	☆ じゃががいも 人参 玉ねぎ ねぎ		
	ご飯・納豆・赤魚の煮付け・五目きんぴら	☆ 精白米	☆ 納豆
	☆ 精白米	☆ 納豆	☆ 赤魚
	☆ ごぼう 大根 人参 ねぎ		
	豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳	☆ 豆腐 ホットケーキ粉 ほうれん草 ごま	☆ 牛乳
	牛丼・小松菜のおひたし	☆ 牛肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ	☆ ごまつな 人参 かつお節
	☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ		
27(水)		28(木)	
敬老の日	ご飯・厚揚げのそぼろ煮	☆ 精白米	☆ 厚揚げ 鶏ミンチ
	ひじき・ほうれん草のサラダ・みそ汁(じゃが芋)	☆ 精白米	☆ 乾ひじき ほうれん草 にんじん ごま
	☆ じゃががいも 人参 玉ねぎ ねぎ		
	ご飯・納豆・赤魚の煮付け・五目きんぴら	☆ 精白米	☆ 納豆
	☆ 精白米	☆ 納豆	☆ 赤魚
	☆ ごぼう 大根 人参 ねぎ		
	豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳	☆ 豆腐 ホットケーキ粉 ほうれん草 ごま	☆ 牛乳
	牛丼・小松菜のおひたし	☆ 牛肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ	☆ ごまつな 人参 かつお節
	☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ		
29(金)		30(土)	
敬老の日	ご飯・厚揚げのそぼろ煮	☆ 精白米	☆ 厚揚げ 鶏ミンチ
	ひじき・ほうれん草のサラダ・みそ汁(じゃが芋)	☆ 精白米	☆ 乾ひじき ほうれん草 にんじん ごま
	☆ じゃががいも 人参 玉ねぎ ねぎ		
	ご飯・納豆・赤魚の煮付け・五目きんぴら	☆ 精白米	☆ 納豆
	☆ 精白米	☆ 納豆	☆ 赤魚
	☆ ごぼう 大根 人参 ねぎ		
	豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳	☆ 豆腐 ホットケーキ粉 ほうれん草 ごま	☆ 牛乳
	牛丼・小松菜のおひたし	☆ 牛肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ	☆ ごまつな 人参 かつお節
	☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ		

敬老の日

秋分の日

ブドウも旬を迎えますね。様々な品種の食べ比べも楽しそうです。おいしいブドウですが、毎年子どもの窒息事故が起きています。ミニトマトやブドウのように、ツルツルした球状のものは、喉の奥にスルッとハマりこんで呼吸ができなくなることがあります。

“4歳までは4つに切って” 4歳は目安です。

発達や咀嚼力に合わせ、縦に4つに切ってあげるようにしましょう。

『中秋の名月』

1年で1番きれいな満月です。

すすきや秋の七草、お月見団子をお供えし、お月見をしましょう

園のおやつは、お月見団子風のスイートポテトです!

きれいなお月様が見られますように・・・☆



