

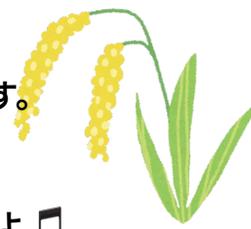


# 9月の給食だより

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

4(月)		5(火)		6(水)		7(木)		8(金)		9(土)			
大豆入り野菜カレー・ツナサラダ みそ汁(大根・里芋) ☆ 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 牛乳 カレールウ 精白米 ☆ ツナ缶 人参 キャベツ ブロッコリー ☆ 大根 人参 さといも		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 ☆ こまつな 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 ☆ 乾ひじき ほうれん草 にんじん ごま ☆ じゃがいも 人参 玉ねぎ ねぎ		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 ☆ 切干大根 人参 いんげん 油揚げ ☆ 人参 大根 ごぼう 豆腐 ねぎ		お菓子・チーズ・牛乳 ☆ ホットケーキ粉 ごま チーズ ☆ 牛乳		お菓子・チーズ・牛乳 ☆ お菓子 ☆ チーズ ☆牛乳	
きのこトースト・牛乳 ☆ 食パン ぶなしめじ えのきたけ チーズ ☆ 牛乳		マカロニきなこ・バナナ・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ バナナ ☆牛乳		ぶどう・お菓子・牛乳 ☆ ぶどう ☆ お菓子 ☆牛乳		フルーツゼリー・牛乳 ☆ りんご バナナ りんごジュース ゼラチン ☆ 牛乳		チーズ胡麻ケーキ・牛乳 ☆ ホットケーキ粉 ごま チーズ ☆ 牛乳		お菓子・チーズ・牛乳 ☆ お菓子 ☆ チーズ ☆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 ☆ こまつな 人参 かつお節 ☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ	
11(月)		12(火)		13(水)		14(木)		15(金)		16(土)			
親子丼ぶり・かぼちゃ煮 すまし汁(わかめ・油揚げ) ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ 精白米 のり ☆ かぼちゃ ☆ わかめ 玉ねぎ 油揚げ 人参		ロールパン・鮭とじゃが芋のクリーム煮 ツナコーンサラダ ☆ ロールパン ☆ 鮭 じゃがいも 人参 玉ねぎ 牛乳 ☆ ツナ缶 コーン キャベツ 人参		ご飯・高野のから揚げ・ブロッコリーのおかかえ みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ 人参 油揚げ		ご飯・豚の塩麴焼・ほうれん草の納豆和え みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 玉ねぎ ねぎ ☆ 納豆 ほうれん草 人参 ☆ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ 人参 油揚げ		フルーτζゼリー・牛乳 ☆ りんご バナナ りんごジュース ゼラチン ☆ 牛乳		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 ☆ 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 ☆ こまつな 人参 かつお節 ☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ	
きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳		じゃこおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し 乾わかめ ☆ 牛乳		きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 プレーンヨーグルト バナナ		カレーすなつ・小魚・牛乳 ☆ 麩 バター カレー粉 ☆ うるめいわし丸干し		フルーツゼリー・牛乳 ☆ りんご バナナ りんごジュース ゼラチン ☆ 牛乳		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		バナナ・小魚・牛乳 ☆ バナナ ☆ うるめいわし丸干し ☆牛乳	
18(月)		19(火)		20(水)		21(木)		22(金)		23(土)			
敬老の日		ご飯・かれいのあんかけ・小松菜のおひたし 納豆汁 ☆ 精白米 ☆ かれい ☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節 ☆ 鶏卵 ☆ 納豆 人参 大根 ねぎ 蒸し芋・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 牛乳		ご飯・春雨の中華炒め・煮玉子・豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ ほろさめ 牛 豚ひき肉 人参 ピーマン もやし ☆ 鶏卵 ☆ 豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ 人参		カレーすなつ・小魚・牛乳 ☆ 麩 バター カレー粉 ☆ うるめいわし丸干し		ご飯・ツナふりかけ・鶏肉の味噌焼き ひじき煮・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ ツナ缶 のり ごま ☆ 鶏もも肉 ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ		梨・お菓子・牛乳 ☆ 梨 バター カレー粉 ☆ お菓子 ☆牛乳		わかめおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 牛乳	
25(月)		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)		30(土)			
鮭ごはん・ビーンズポテトサラダ かきたま汁 ☆ 精白米 鮭 わかめ ☆ 大豆 じゃがいも 人参 きゅうり ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ しいたけ		ご飯・ポークチャップ・バイクドじゃが 五目野菜スープ ☆ 精白米 ☆ 豚肉 人参 玉ねぎ 大豆 ☆ じゃがいも ☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ		ご飯・さんまの蒲焼・酢の物 みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 ☆ さんま ☆ きゅうり わかめ 人参 ツナ缶 ☆ わかめ 人参 玉ねぎ		ひじきごはん・筑前煮・けんちん汁 ☆ 精白米 乾ひじき 人参 えのきたけ ☆ 鶏もも肉 ごぼう いんげん 人参 たけのこ ☆ 人参 大根 さといも 豆腐 ねぎ		梨・お菓子・牛乳 ☆ 梨 バター カレー粉 ☆ お菓子 ☆牛乳		ご飯・すずきの照焼・納豆のハリハリ和え 豆乳みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ すずき ☆ 納豆 切干しいたけ 人参 こまつな ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳		焼きうどん・かぼちゃ煮・みそ汁(小松菜) ☆ うどん 豚肉 キャベツ 人参 ☆ ピーマン 焼きのり ☆ かぼちゃ ☆ こまつな 人参 玉ねぎ	
さつまいもスティック・牛乳 ☆ さつまいも バター ☆ 牛乳		お野菜ホットケーキ・牛乳 ☆ かぼちゃ ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳		りんごのレーズン煮・牛乳 ☆ りんご レーズン ☆ 牛乳		胡麻きなこクッキー・牛乳 ☆ ごま きな粉 ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳		ひじきごはん・筑前煮・けんちん汁 ☆ 精白米 乾ひじき 人参 えのきたけ ☆ 鶏もも肉 ごぼう いんげん 人参 たけのこ ☆ 人参 大根 さといも 豆腐 ねぎ		ご飯・豆腐ハンバーグ ブロッコリーのじゃこ炒め・ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 豆腐 鶏ひき肉 人参 ねぎ ☆ ブロッコリー しらす干し 人参 ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 牛乳		塩昆布おにぎり・牛乳 ☆ 精白米 塩昆布 ごま ☆ 牛乳	



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” 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ツポテトです!

きれいなお月様が見られますように・・・☆



