



# 給食だより 9月



2021年 光幼保園

黄・赤・青ぐみ

月	火	水	木	金
※玄関に展示してある給食ですが、夏場は暑いので写真での展示とさせていただきます。ご了承ください。		<b>1</b> 青しそとごまのまぜごはん あじの焼き南蛮漬け ほうれん草のおかか和え じゃがいものみそ汁 牛乳 豆乳くずもち	<b>2</b> ごはん 豚肉となすの甘辛炒め マカロニサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 果物・牛乳 黒糖きなこ蒸しパン	<b>3</b> 8月誕生日メニュー 丸パン チキンカツ キャベツのごま酢和え ミネストローネ ゼリー・牛乳 鮭おにぎり
	<b>6</b> 牛ごぼう丼 じゃがいものシーチキン煮 カラフル和え なめこのみそ汁 牛乳 ミルクシュガートースト	<b>7</b> ごはん 鮭のムニエル 彩りサラダ 春雨スープ 牛乳 ココアホットケーキ	<b>8</b> きのコスプスパゲッティ かぼちゃのそぼろ煮 小松菜の海苔和え 果物 牛乳 梅じゃこおにぎり	<b>9</b> ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 切り干し大根の酢の物 白菜のすまし汁 牛乳 フルーツ白玉
<b>13</b> ごはん ぶりの照り焼き パンサンスー ごまわかめスープ 果物・牛乳 お好み焼き	<b>14</b> 食パン ポークケチャップ おからポテトサラダ 豆乳スープ 牛乳 おかかおにぎり	<b>15</b> ごはん 厚揚げのそぼろあん チンゲン菜のおかか和え さつまいものみそ汁 果物・牛乳 メープルホットケーキ	<b>16</b> 弁当の日  ジャムロールパン	<b>17</b> きのごはん 肉じゃが きゅうりと蒸し鶏の酢の物 しじみのすまし汁 牛乳 コーンフレーククッキー
<b>20</b> 敬老の日    	<b>21</b> ごはん 鶏の照り焼き ごぼうとコーンのサラダ 人参ときこのスープ 牛乳 里芋団子	<b>22</b> きつねうどん 大豆のレーズン煮 人参しりしり 果物 牛乳 和風ピザライス	<b>23</b> 秋分の日    	<b>24</b> ごはん さわらの竜田揚げ もやしのナムル 根菜のみそ汁 牛乳 鬼まんじゅう
<b>27</b> ごはん ハンバーグ かぼちゃとピーマンの甘辛炒め 里芋のみそ汁 牛乳 りんご蒸しパン	<b>28</b> しょうゆラーメン さつまいもと昆布の煮物 きゅうりのゆかり和え 果物 牛乳 鶏そぼろおにぎり	<b>29</b> ごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう 玉ねぎと豆腐のすまし汁 牛乳 マカロニあられ	<b>30</b> 9月誕生日メニュー チャーハン 鶏肉の山賊焼き りっちゃんのサラダ にと春雨のスープ ミニケーキ・牛乳 焼きごもち	

※材料の都合により予告なく給食、おやつを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。  
 ※天候等の関係で、魚の種類や調理法を変更することもあります。ご了承ください。  
 ※おやつにはお茶がつきます。

	4日	11日	18日	25日
午前	果物	乾パン	チーズ	クラッカー
午後	ゼリー	ヨーグルト	トースト	ふかし芋

**食育ワンポイント**  
 いただきます・ごちそうさま


食材の命をいただくこと、その生産者や食事を作った人への感謝の気持ちを込めて、食べ始めと食べ終わりのあいさつはしっかりおこないましょう。



子どもと一緒に食べものクイズ

Q きこの栄養が増す方法は？  
 ①洗う ②干す ③ゆでる

A 正解は②。例えばしいたけ100gあたりに含まれるビタミンDを見てみると、生で0.4μgだったのが干すと12.7μgになり、栄養価がぐんと増加されます。戻し汁も栄養たっぷりです。



今年9月21日が中秋の名月

別名「芋名月」といいます。昔は無事収穫が済んだ感謝の気持ちを込めて、里芋をお供えていたことからそういわれています。お月見といえば月見団子。天気が良ければ家族で団子を食べながら団らんするのもいいですね。

