給食だより　9月

2021年　光幼保園　　**ひよこ・りす・うさぎぐみ**

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。		1 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	2 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	3　8月誕生月メニュー 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
		いりこ	りんご	蒸しかぼちゃ
		豆乳くずもち	黒糖きなこ蒸しパン	鮭おにぎり
6 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	7 ごはん 鮭のムニエル 彩りサラダ 春雨スープ 牛乳	8 きのこスープスパゲッティー かぼちゃのそぼろ煮 小松菜の海苔和え 果物 牛乳	9 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	10 ごはん たらのおろし煮 なすの肉みそかけ マカロニスープ 果物・牛乳
乾パン	人参のおかか和え	塩もみきゅうり	きなこヨーグルト	トースト
ミルクシュガートースト	ココアホットケーキ	梅じゃこおにぎり	フルーツ白玉	おからドーナツ
13 ごはん ぶりの照り焼き バンサンスー ごまわかめスープ 果物・牛乳	14 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	15 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	16 **弁当の日** 	17 きのこごはん 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
お麩ラスク	マカロニきなこ	きゅうりの昆布和え	粉ふき芋	トマト・チーズ
お好み焼き	おかかおにぎり	メープルホットケーキ	ジャムロールパン	コーンフレーククッキー
20 **敬老の日**	21 ごはん 鶏の照り焼き ごぼうとコーンのサラダ 人参ときのこのスープ 牛乳	22 きつねうどん 大豆のレーズン煮 人参しりしり 果物 牛乳	23 **秋分の日**	24 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
	クラッカー	昆布の煮物		バナナ
	里芋団子	和風ピザライス		鬼まんじゅう
27 ごはん ハンバーグ かぼちゃとピーマンの甘酢炒め 里芋のみそ汁 牛乳	28 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	29 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	30　9月誕生月メニュー チャーハン 鶏肉の山賊焼き りっちゃんのサラダ にらと春雨のスープ ミニケーキ・牛乳	
おしゃぶり昆布	ブルーベリーヨーグルト	人参の煮物	ふかし芋	
りんご蒸しパン	鶏そぼろおにぎり	マカロニあられ	焼きごまもち	

※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が、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

子どもと一緒に食べものクイズ

Q　きの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。

今年は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、里芋をお供えし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。