

9月給食献立表

ちどり第2保育所
令和4年8月31日発行

月	火	水	木	金	土			
 <p>朝ごはんを食べよう!</p> <p>朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いろいろしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。運動会練習も始まります。たくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!</p> 			<p>1日</p> <p>ごはん 魚の照り焼き 山芋のコロコロサラダ かぼちゃの味噌汁 果物</p> 	<p>2日</p> <p>おくらごはん じゃがいもと鶏肉の煮物 ごぼうサラダ 小松菜のすまし汁 果物</p> 	<p>3日</p> <p>ドライカレー コーンスープ</p> 			
<p>5日</p> <p>冷やしうどん ◇焼きシシャモ ブロッコリーの ごま和え 果物</p> 			<p>6日</p> <p>ごはん 炒り豆腐 キャベツの酢の物 ◇切り干し大根の味噌汁 果物</p> 	<p>7日</p> <p>中華丼 きゅうりのおかか和え 中華スープ 果物</p> 	<p>8日</p> <p>納豆ごはん 鮭の照り焼き いんげんの ピーナッツ和え ポテトスープ 果物</p> 	<p>9日 誕生会</p> <p>赤飯 豚肉の天ぷら れんこんの ガリマヨサラダ はんぺんのすまし汁 果物</p> 		
<p>〇元気焼き</p>			<p>〇マカロニ安倍川 牛乳</p>	<p>〇プリン</p>	<p>菓子 牛乳</p>	<p>〇ケーキ 牛乳</p>	<p>パン 牛乳</p>	
<p>12日</p> <p>なすミートスパゲティ ひじきのごま和え オニオンスープ 果物</p>			<p>13日</p> <p>ごはん 魚のごま味噌焼き キャベツの梅和え もやしのすまし汁 果物</p>	<p>14日</p> <p>菜飯ごはん 豆腐カツ 春雨の酢の物 ミルク味噌汁</p>	<p>15日</p> <p>ロールパン ポークチャップ はんぺん かぼちゃサラダ コンソメスープ 果物</p>	<p>16日</p> <p>麦ごはん 肉じゃが いんげんのごま和え なすの味噌汁 果物</p>	<p>17日</p> <p>炊き込みごはん えのきの味噌汁</p>	
<p>〇中華風おにぎり</p>			<p>ヨーグルト とろべー</p>	<p>〇フルーツ くずスープ</p>	<p>〇芋もち 牛乳</p>	<p>〇★チーズパイ 牛乳</p>	<p>パン 牛乳</p>	
<p>19日</p> <p> 敬老の日</p>			<p>20日</p> <p>五目焼き豚ラーメン さつま芋のごまサラダ オーロラサラダ 果物</p>	<p>21日</p> <p>ごはん くるくるハンバーグ 短冊サラダ えのきのすまし汁 果物</p>	<p>22日</p> <p> 弁当日</p>	<p>23日</p> <p> 秋分の日</p>	<p>24日</p> <p>ガバオライス しめじのすまし汁</p>	
<p>〇2色おはぎ 牛乳</p>			<p>〇かぼちゃカナッペ 牛乳</p>	<p>菓子 牛乳</p>	<p>パン 牛乳</p>			
<p>26日</p> <p>焼きそば きゅうりの酢の物 かぼちゃの含め煮 果物</p> 			<p>27日</p> <p>ごはん 豚肉と春雨の塩炒め 小松菜のナムル 華風スープ 果物</p>	<p>28日</p> <p>かつお丼 ◇切り干しサラダ 厚揚げの味噌汁 果物</p>	<p>29日</p> <p>食パン 鶏肉の マーマレード焼き マカロニサラダ コーンクリームスープ 果物</p>	<p>30日</p> <p>ごはん 豆腐ステーキ いんげんしりしり えのきのすまし汁 果物</p> 		
<p>菓子 牛乳</p>	<p>〇お麩ラスク 牛乳</p>	<p>〇塩キャラメル 牛乳 チップス</p>	<p>〇海苔とベーコンの おにぎり</p>	<p>〇シリアル ヨーグルト</p>				

未満児は午前中のおやつ（牛乳）があります。
〇手作りおやつ ◇かみかみメニュー ★新メニュー

行事や材料の都合で献立を変更することがあります。