

9月給食献立表

ちどり第2保育所
令和6年8月30日発行

月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日 誕生会	7日
中華丼 ひじき豆腐 えのきのすまし汁	ご飯 炒り豆腐 キャベツの酢の物 ◇切干大根の味噌汁	そうめん わかめおにぎり 果物	納豆ご飯 魚の照り焼き キャベツのごま和え 豆腐の味噌汁 果物	赤飯 鶏の唐揚げ ◇れんこんのガリマヨサラダ はんぺんのすまし汁 果物	おにぎり 味噌汁
○カルピス蒸しパン 牛乳	○マカロニ安倍川 牛乳	菓子 牛乳	○お好み焼き風厚揚げ 牛乳	★○かぼちゃモンブラン 牛乳	パン 牛乳
9日	10日	11日	12日	13日	14日
肉おろしの冷やしうどん ◇焼きししゃも ブロッコリーの ごま和え	ご飯 魚のおろし煮 ◇山芋の ココロサラダ もやしのすまし汁 果物	菜飯 豆腐カツ ◇切干大根の ツナカレー煮 ミルク味噌汁 果物	麦ご飯 ポークチャップ はんぺんカボチャ サラダ ポテトスープ	ナン ドライカレー ヨーグルト和え	おにぎり 味噌汁
○海苔とベーコンの おにぎり	とろべー ヨーグルト	フライドポテト 牛乳	★スコーン 牛乳	○かぼちゃカナッペ 牛乳	パン 牛乳
16日	17日	18日	19日	20日	21日
敬老の日 	チャンポン お芋のごまサラダ ほうれん草の おかか和え	ご飯 豆腐と揚げナスの そばろ煮 短冊サラダ わかめの味噌汁 果物	麦ご飯 魚の竜田揚げ ◇梅サラダ そうめん汁 果物	ご飯 鶏の照り焼き インゲンの ピーナッツ和え 玉ねぎの味噌汁 果物	おにぎり 味噌汁
	○梅ひじきおにぎり	菓子 牛乳	スティックパイ 牛乳	○2色おはぎ 牛乳	
23日	24日	25日	26日	27日	28日
振替休日	和風焼きそば ◇大豆といりこの アーモンド和え えのきの味噌汁	麦ご飯 魚のカレーニエル ブロッコリーの 酢味噌和え ココロスープ 果物	食パン 厚揚げの ミートソース煮 マカロニサラダ 豆乳味噌スープ 果物	ご飯 鶏肉じゃが 春雨の酢の物 小松菜のすまし汁	おにぎり すまし汁
	菓子 牛乳	○お麩ラスク 牛乳	○いがりボール 牛乳	○フルーツ くずスープ	パン 牛乳
30日	<p style="text-align: center;">9月は『食生活改善普及運動月間』です！</p> <p>生活習慣病の増加により、厚生労働省が進めているこの取り組みをご存じですか？生活習慣病の予防には、栄養、食生活、運動が大きく関係しており、中でも食生活の改善はとても重要です。</p> <p>でも、具体的に何をしたらいいんでしょう？</p> <p>例えば・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「主食、主菜、副菜」を組み合わせた食事が1日2回以上の日を増加させよう。(大人で1日に野菜350g食べよう) ・美味しく減塩、1日マイナス2g。(成人男性:7.5g、女性:6.5g、年長児は3.5gを推奨) ・毎日のくらしにwithミルク。(牛乳、乳製品を食べて、カルシウムやたんぱく質の補給を) <p>などがあります。ちょっと野菜のおかずを1品増やしてみよう！麺類の汁は残そうかな？汁物は1日1回にしよう！など、いつもの生活を少し気を付けて、元気で過ごしていきたいですね。</p>				
○炊き込みおにぎり					

未満児は午前中のおやつ(牛乳)があります。
○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。