



給食だより



道仏保育園

日	曜	献立名	主な材料	おやつ
1	水	豚肉生姜焼き、五色なます もやしのみそ汁、パインアップル、牛乳	豚肉、生姜、大根、人参、きゅうり、昆布、卵 もやし、玉ねぎ、豆腐	ミルク サーターアンダギー
2	木	いかと里芋の煮物、ひじきサラダ ほうれん草のかき玉汁、オレンジ、牛乳	いか、里芋、人参、ひじき、春雨、きゅうり、コーン ほうれん草、卵、豆腐	ミルク、ごませんべい 青りんごゼリー
3	金	笹かまのチーズピカタ、小松菜のシーチキン和え 大根のみそ汁、デラウェア、牛乳	笹かまぼこ、大葉、チーズ、卵、小松菜、人参 シーチキン、大根、豆腐	ミルク アイス、ピーノ
4	土	メンチカツ、豆腐サラダ ミネストローネ、バナナ、牛乳	合挽肉、玉ねぎ、卵、豆腐、レタス、きゅうり、海苔 トマト、人参、じゃが芋、セロリ、ベーコン	ミルク、動物ビスケット リッツクラッカー
6	月	ホッケの塩焼き、大根おろし、すき昆布の煮物 白菜のみそ汁、りんご、牛乳	ホッケ、大根、昆布、人参、筍、さつま揚げ、白菜 豆腐	ミルク クリームパン、星たべよ
7	火	みそラーメン、野菜のバターソテー グレープフルーツ、牛乳	中華麺、メンマ、なると、わかめ、長ねぎ、豚肉 ほうれん草、人参、しめじ、コーン	ミルク お好み焼き
8	水	オムライス、鶏のから揚げ、シーチキンサラダ ABCスープ、パンナコッタ、牛乳	米、卵、ミックスベジタブル、玉ねぎ、ハム、鶏肉、キャベツ きゅうり、シーチキン、ABCパスタ、しめじ、ベーコン	ミルク シュークリーム
9	木	チンジャオロウスー、トマトサラダ さつま芋のみそ汁、オレンジ、牛乳	牛肉、ピーマン、パプリカ、筍、トマト、レタス きゅうり、さつま芋、人参、豆腐、長ねぎ	ミルク、ハッピーターン ヨーグルト
10	金	赤魚の煮付、白菜とわかめの和え物 なめこ汁、ゴールドキウイ、牛乳	赤魚、白菜、わかめ、人参、きゅうり、なめこ、豆腐 長ねぎ	ミルク ゆかりおにぎり
11	土	鶏肉のスタミナ焼き、シーザーサラダ お麩のみそ汁、バナナ、牛乳	鶏肉、レタス、きゅうり、パプリカ、卵、クルトン、麩 豆腐、しめじ、人参、万能ねぎ	ミルク、ぱりんこ アスパラビスケット
13	月	青のり入り厚焼き玉子、温野菜サラダ しじみ汁、グレープフルーツ、牛乳	卵、青のり、ブロッコリー、人参、さつま芋、きゅうり しじみ、わかめ、豆腐、長ねぎ	カルピス ピザまん
14	火	豆腐カレー、福神漬、水菜のしらすサラダ 春雨スープ、りんご、牛乳	合挽肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、豆腐、水菜 きゅうり、レタス、しらす、春雨、カニカマ、椎茸、万能ねぎ	ミルク かぼちゃプリン
15	水	ししゃものフライ、大根サラダ わかめと玉ねぎのみそ汁、オレンジ、牛乳	ししゃも、卵、大根、人参、きゅうり、わかめ、玉ねぎ 豆腐	ミルク ココアパンケーキ
16	木	鶏肉のトマト煮、ブロッコリーのピーナツ和え チンゲン菜のスープ、柿、牛乳	鶏肉、しめじ、玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、人参 ピーナツ、チンゲン菜、ベーコン、椎茸	ミルク ぶどうフルーチェ、ポテコ
17	金	さんまの塩焼き、大根おろし、キャベツのごま和え 若竹汁、ゴールドキウイ、牛乳	さんま、大根、キャベツ、人参、きゅうり、ごま、姫竹 わかめ、長ねぎ、豆腐	ミルク 食パンラスク
18	土	牛肉とごぼうの炒り煮、スパニッシュサラダ 山東菜のみそ汁、バナナ、牛乳	牛肉、ごぼう、人参、サラスパ、ハム、きゅうり、卵 山東菜、椎茸、豆腐	ミルク とんがりコーン、ビスコ
21	火	月見うどん、ポテトサラダ うさぎりんご、牛乳	うどん、卵、かまぼこ、油揚げ、じゃが芋、人参 きゅうり、ハム、コーン	ミルク、まがりせんべい フルーツポンチ
22	水	とろろ納豆、もやしの酢の物 せんべい汁、黄桃缶、牛乳	納豆、長芋、もやし、人参、きゅうり、ハム、鶏肉 かやきせんべい、ごぼう、キャベツ、長ねぎ、しめじ	ミルク アメリカンドック
24	金	鯖のみそ煮、ほうれん草の海苔和え カレースープ、ゴールドキウイ、牛乳	鯖、ほうれん草、人参、海苔、じゃが芋、玉ねぎ ウインナー	ミルク スイートポテトパイ
25	土	八宝菜、チレギサラダ きのこのみそ汁、バナナ、牛乳	豚肉、白菜、人参、かまぼこ、うずらの卵、椎茸 エビ、筍、レタス、きゅうり、しめじ、舞茸、豆腐	ミルク、カントリーマアム 一口チーズ
27	月	蒸し鱈の野菜あんかけ、春雨サラダ じゃが芋のみそ汁、グレープフルーツ、牛乳	鱈、えのき、人参、春雨、きゅうり、ハム、卵 じゃが芋、豆腐	ミルク ミニ大判焼き
28	火	焼きそば、わかめときゅうりの酢みそ和え 中華スープ、りんご、牛乳	中華麺、豚肉、人参、キャベツ、もやし、わかめ きゅうり、卵、椎茸、カニカマ、万能ねぎ	ミルク 二色ゼリー、ばかうけ
29	水	筑前煮、小松菜のなめ茸和え あさりのみそ汁、オレンジ、牛乳	鶏肉、筍、人参、ごぼう、干し椎茸、こんにゃく 小松菜、なめ茸、あさり、わかめ、豆腐、長ねぎ	ミルク たまごサンド
30	木	鮭の塩焼き、もやしとウインナーのカレー炒め キャベツのみそ汁、パイン缶、牛乳	鮭、もやし、人参、ウインナー、チーズ、キャベツ 豆腐	ミルク、サッポロポテト ヨーグルト

※9月8日(水)は保育園からご飯が出ます☺

秋の味覚を楽しもう

食欲の秋、爽りの秋がやってきました。子どもたちの食欲もアップするので、好き嫌いを無くす、良い機会かもしれません。保育園でもさんまや、きのこ、さつま芋など旬の食材を使った給食を提供します。おうちでもぜひ、子どもたちと一緒に秋の味覚を楽しんでみましょう。

たくさんとろう！カルシウム！

体内のカルシウムのうち、99%が骨や歯の形成に使われています。残り1%は血液や細胞などに存在し、血液凝固、神経の情報伝達、筋肉の収縮などの大切な役割があります。カルシウム豊富な食品は、牛乳、チーズ、木綿豆腐、ししゃも、干しえび、小松菜などです。積極的に食事に取り入れて、丈夫な体を作りましょう。