

9月給食だより

2019.9
滑川市保育所給食献立作成会
教育委員会子ども課

ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)		ちようしをととのえる(みどり)		
2	げつ	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	やきざかな きんぴらごぼう きのこじる トマト	さかな とうふ	さつまあげ にぼし	こんにゃく ごま	ごぼう しめじ たまねぎ	にんじん えのき トマト	いんげん しいたけ	ココアミルク まがりせんべい
3	か	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	かきあげ スティックきゅうり トマト みそじる	ウインナー たまご にぼし	ミルク とうふ	さつまいも ごむぎこ	にんじん ごぼう ねぎ	たまねぎ きゅうり トマト	いんげん	ミルク ばかうけ
4	すい	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	おやこオムレツ ポイルキャベツ こふきいも はるさめスープ	たまご ベーコン	とりひきにく	じゃがいも はるさめ	たまねぎ もやし しいたけ	キャベツ ねぎ	パセリ にんじん	ぎゅうにゅう レーズンおパン
5	もく	ぎゅうにゅう マンナ	ごはん	さばのみそに ごまあえ みそじる	さば にぼし	あつあげ	ごま じゃがいも	キャベツ だいこん	こまつな にんじん		ぎゅうにゅう バナナ
6	きん	ぎゅうにゅう えびせんべい	パン	やさしいラーメン きりぼしあえ パインかん	ぶたにく		ちゅうかめん	キャベツ メンマ こまつな	もやし にんじん ねぎ きりぼしだいこん パインかん		ミルク やさいスティック
7	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ				おちゃ おかし
9	げつ	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	あつやきたまご ひじきに トマト みそじる	たまご さつまあげ わかめ	ひじき うすあげ にぼし		にんじん キャベツ	いんげん トマト		ぎゅうにゅう なし
10	か	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	さかなのごまだれつけ おひたし みそじる	さかな	にぼし	ごむぎこ かたくりこ ごま じゃがいも	キャベツ しめじ	もやし たまねぎ	にんじん	ミルク ひじきスティック
11	すい	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ごはん	たまごちゅうかいため ブロックリー トマト みそじる	たまご にぼし	うすあげ		にんじん こまつな かぼちゃ	しいたけ ブロックリー トマト	たまねぎ トマト	ミルク バナナ
12	もく	ぎゅうにゅう おとつと	パン	ミートスパゲティ オレンジ コンソメスープ	ぶたひきにく ちくわ	こなチーズ	スパゲティ	にんじん オレンジ	たまねぎ こまつな	ピーマン	ヨーグルト こつぶっこ
13	きん	ぎゅうにゅう へムてつり クッキー	ごはん	うさぎハンバーグ キャベツのツナあえ すましじる	ハンバーグ とうふ かつおぶし	ツナ こんぶ	ごま ふ	きゅうり えのき	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	ミルク おつきみせりー
14	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ				おちゃ おかし
17	か	ぎゅうにゅう チーズキッス	ごはん	にくどうふ トマト ゆかりあえ	ぶたにく とうふ			にんじん ねぎ トマト ゆかり	チンゲンサイ たまねぎ キャベツ きゅうり	しいたけ しめじ	ミルク ロールカステラ
18	すい	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	コロケ ポイルやさい みそじる	ぶたひきにく あつあげ	たまご にぼし	じゃがいも ごむぎこ パンこ	たまねぎ ブロックリー	にんじん なす	コーン	ミルク ぼたぼたやき
19	もく	どうにゅう ウエハス	ごはん	チキンカレー ぶくじんづけ フルーツサラダ	とりにく	ヨーグルト	じゃがいも バター	たまねぎ しょうが みかんかん パインかん	にんじん にんにく ももかん	かぼちゃ ぶくじんづけ バナナ	まめびよ あけさといも みたらしふう
20	きん	ぎゅうにゅう フレンチパイ	パン	かやくうどん ポイルウインナー おかかあえ	たまご だしこんぶ ウインナー	かまぼこ かつおぶし	うどん	ねぎ こまつな	しいたけ にんじん	たまねぎ もやし	ぎゅうにゅう オレンジ
21	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ				おちゃ おかし
24	か	ぎゅうにゅう ハッピーターン	ごはん	さかなのムニエル あますあんかけ さざなみあえ みそじる	さかな さざなみ	あつあげ にぼし	ごむぎこ かたくりこ	にんじん キャベツ	しいたけ なす	たまねぎ	ぎゅうにゅう あげパン
25	すい	ぎゅうにゅう ぱりんこ	ごはん	ひじきごはん どんかつ スティックきゅうり パインかん すましじる	ひじき ぶたにく わかめ	あぶらあげ たまご とうふ かつおぶし	ごむぎこ パンこ	にんじん しいたけ	きゅうり ねぎ	パインかん	りんごジュース ケーキ
26	もく	ぎゅうにゅう バナナ	パン	やきそば ブロックリー たまごスープ	ぶたにく たまご		やきそばめん かたくりこ	キャベツ ピーマン たまねぎ	にんじん ブロックリー ねぎ	もやし コーン しいたけ	ミルク どうぶつっこ

ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)		ちようしをととのえる(みどり)		
27	きん	ぎゅうにゅう あまからせんべい	ごはん	とりにく にぼし	じゃがいも	ごまつな にんじん ごぼう えのき	しょうが コーン たまねぎ	もやし だいこん ねぎ			ミルク くろぼう
28	ど	うんどうかい									
30	げつ	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	クリームシチュー あますあえ しゅうまい	とりにく わかめ	ぎゅうにゅう シュウマイ	じゃがいも	たまねぎ ブロックリー きゅうり	にんじん コーン みかんかん	しめじ キャベツ	ココアミルク あじつけござかな クラッカー

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



豚肉とまごのこで夏の疲れの回復を!

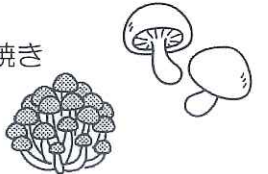


夏にたくさん汗をかいた子どもたち。汗をかくのはとても良いことですが、水に溶けやすいカリウムのような栄養素は、汗と一緒に流れ出てしまいます。カリウムは筋肉のエネルギー代謝の補助や機能を調節するミネラルなので、不足すると筋肉の動きが悪くなり、疲れやすくなったり、疲れが取れないといった症状が出てしまいます。

まごのこはカリウムを豊富に含みます。また、豚肉には疲労回復に効果的なビタミンB1とからだを作るたんぱく質が豊富に含まれています。まごのこと豚肉と一緒に食べると夏の疲労回復の効果倍増です!

～献立例～

- ・まごのこ入り豚肉の生姜焼き
- ・にくどうふ など



親子で見直したいマナーのお話し

茶わんを持って食べましょう

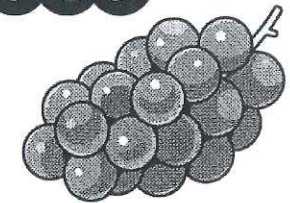
食事をしている時を思い浮かべてみてください。利き手ではないもう一方の手はどこにありますか? もう一方の手が体の横に垂れていたり、ひざの上に置かれていたりすると、食べる時に前かがみになりやすく、見た目が悪くなります。

ごはんやみそ汁などを食べる時は、もう一方の手で茶わんやおわんを持って食べます。また、器に口をつけてごはんをかき込むのはマナー違反ですので、気をつけましょう(ただし、おわんで汁物を飲む時などは、器に口をつけて飲みます)。



おいしい旬の食べ物

ぶどう



エネルギーのもとがいっぱい!

ぶどうには、脳や体のエネルギーになるブドウ糖が豊富に含まれていて、子どものおやつにぴったりの果物です。ぶどうは、大粒の巨峰や小粒のデラウェア、皮ごと食べられるものなど、さまざまな品種があります。ただしのどに詰まる危険があるので、小さく切って与え、食べている間は目を離さないようにしましょう。