

給食だより 令和2年度 9月号 同胞保育園



非常食の備えはできていますか？



9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多い時期でもあります。



準備するとよいもの

飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)

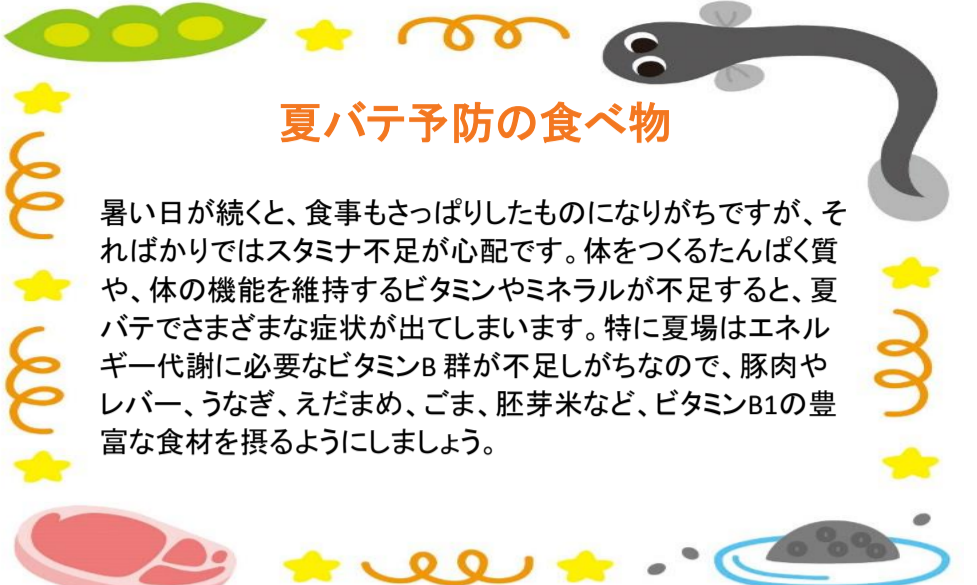


野菜の収穫

園庭で育てたゴーヤを収穫しました。サラダに混ぜておいしくいただきました。



もも組さんがとうもろこしの皮むきに挑戦しました。おやつ時間にみんなでおいしく食べました！



夏バテ予防の食べ物

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。



おしらせ

9月9日は避難訓練に合わせて、以上児は非常食のカレーを提供する予定です。
9月24日は誕生会のため、ごはんはおりません。

		昼食	午後のおやつ			昼食	午後のおやつ
1	火	ハンバーグ ポテトサラダ ぎゅうにく ふたにく たまねぎ じゃがいも きゅうり ハム にんじん 野菜スープ ほうれんそう にんじん ピーマン ベーコン たまねぎ	牛乳 パイ ビスケット	15	火	松風焼き フロccoliのサラダ とりにく たまねぎ とうふ たまご もやし にんじん コーン フロccoli すまし汁 だいこん たまねぎ ほうれんそう やまいも	麦茶 ★もも ヨーグルト
2	水	きびなごの南蛮漬 きびなご たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり 味噌汁 もやし なす たまねぎ はねぎ	牛乳 ★おからマフィン	16	水	魚のカレー風味揚げ マカロニサラダ しろみさかな マカロニ きゅうり にんじん パセリ コーンスープ コーン たまねぎ にんじん たまご ぶかねぎ	牛乳 ★ふかし芋
3	木	筑前煮 とりにく だいこん にんじん あつあげ たけのこ ごぼう しいたけ さやえんどう そうめん味噌汁 そうめん たまねぎ うすあげ わかめ はねぎ	牛乳 バナナ パイ	17	木	鶏の唐揚げ 五色なます とりにく だいこん きゅうり にんじん うすあげ しらすほし たまご よしの汁 とうふ こんにやく とうがん にんじん ごぼう はねぎ	牛乳 なし せんべい
4	金	イカベーコンボール もやしのこま和え いか ベーコン とうふ おおほ きくらげ たまご もやし きゅうり にんじん キャベツ コーン なめこ汁 なめこ わかめ とうふ はねぎ	牛乳 ミニワッフル	18	金	魚の明太焼き 青菜のお浸し しろみさかな たらこ ほうれんそう こまつな もやし にんじん コーン 豚汁 ぶたにく にんじん たまねぎ だいこん さといも ごぼう こんにやく	牛乳 ★たこ焼き
5	土	焼きそば めん ふたにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン 味噌汁 じゃがいも たまねぎ えのきたけ わかめ はねぎ	麦茶 ★おにぎり	19	土	ナポリタンスパゲッティ ウイナー たまねぎ にんじん ピーマン トマト マッシュルーム チーズ オニオンスープ キャベツ にんじん ピーマン ベーコン たまねぎ	牛乳 プリン ビスケット
7	月	鯉のチャンチャン焼き さけ キャベツ たまねぎ えのき にんじん ピーマン スーミータン たまご コーン ハム たまねぎ にんじん しいたけ	牛乳 ★じゃこトースト	23	水	魚の味噌漬け焼き 野菜のこまマヨ焼き さけ キャベツ にんじん もやし きゅうり ちくわ すまし汁 とうふ えのきたけ たまねぎ にんじん	牛乳 わらび餅
8	火	鶏のレモン風味揚げ スパゲッティサラダ とりにく たまご きゅうり にんじん ハム すまし汁 とうふ しめじ みつば	牛乳 ぶどう せんべい	24	木	お誕生会 かおりごはん ハンバーグ 魚のフライ ごま和え ABCスープ 果物	牛乳 ケーキ
9	水	カレーライス えび いか じゃがいも にんじん たまねぎ グリンピース エッグサラダ たまご きゅうり にんじん レタス カニかま	牛乳 ★さくさくクッキー	25	金	おろし煮風 しろみさかな だいこん たまねぎ にんじん はねぎ あつあげ 枝豆サラダ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん コーン	牛乳 プチシュークリーム
10	木	肉じゃが ぎゅうにく じゃがいも にんじん たまねぎ あつあげ しらす 味噌汁 とうがん たまねぎ わかめ	牛乳 ★カクテル サイダーゼリー	26	土	野菜ラーメン めん ふたにく きくらげ キャベツ もやし にんじん はねぎ ぎょうざ ぎょうざ	麦茶 ヨーグルト ビスケット
11	金	魚のこま照り焼き キャベツの三杯酢和え しろみさかな キャベツ きゅうり にんじん かにかま 田舎汁 とりにく たまねぎ にんじん さといも うすあげ はねぎ	牛乳 ★きなこ団子 (未満児は マカロニきな粉)	28	月	中華丼 ぶたにく キャベツ にんじん たまねぎ いか きくらげ もやしのナムル もやし きゅうり にんじん たまご	牛乳 ★シフォンケーキ
12	土	きつねうどん だいこん たまねぎ にんじん はねぎ うすあげ わかめの和え物 ブロッコリー わかめ きゅうり にんじん コーン	麦茶 ★おにぎり	29	火	肉団子スープ ミートボール にんじん はるさめ たまねぎ ジャーマンサラダ じゃがいも ウイナー にんじん きゅうり	牛乳 ★ツナサンド
14	月	麻婆丼 とうふ ふたにく しいたけ グリンピース たら たまねぎ きくらげ 春雨サラダ はるさめ ハム にんじん コーン きゅうり	牛乳 ★ココアナンシエ	30	水	魚の竜田揚げ きゅうりの酢の物 しろみさかな きゅうり わかめ うすあげ にんじん ごま すまし汁 たまごとうふ しいたけ にんじん みつば	牛乳 ★フルーツポンチ

