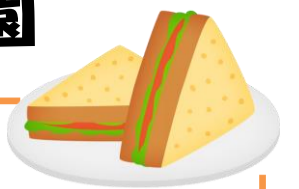


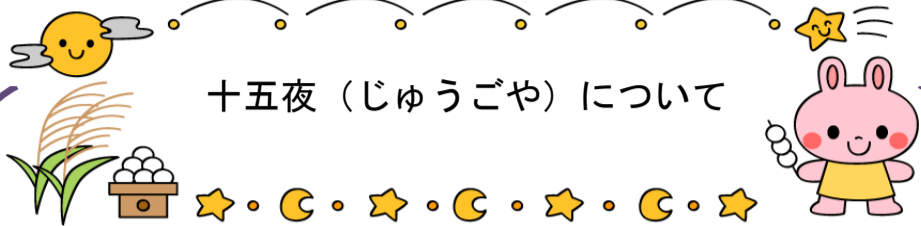
給食だより 令和3年度 9月号 同胞保育園

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日の長さも少しずつ短くなってきました。夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごせるように体調を整えましょう。



クッキングの様子

こすもす組さんはサンドイッチを3種類作りました。もも組さんは、とうもろこしの皮むきを頑張りました。



十五夜（じゅうごや）について

今年の十五夜は、9月21日です。十五夜は、一年のなかで一番きれいなまんまるのお月様が見える日のこと。毎年日にちが変わります。日本では、お団子やお餅、ススキや里芋などをお供えて、お月様を眺めることを「お月見」といいます。秋は、おいしい食べ物がたくさん収穫される時期でもあります。昔、秋にとれたお米を使ってお団子を作り、お供えする風習ができました。まん丸お月様そっくりのお団子をお供えて、「お月様のおかげで今年もこんなに沢山のお団子が作れて、美味しいごはんが食べられます。」と、感謝の気持ちを月に伝えましょう。

お知らせ

9月17日は誕生会のため、白ごはんはいりません。

		昼食	午後のおやつ			昼食	午後のおやつ
1	水	魚のごま照り焼き 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 コーン あおさ汁 あおのり とうふ えのき にんじん	麦茶 ★なめらか フルーツヨーグルト	15	水	鶏と野菜の焼きつくね スパゲティサラダ とりにく きゅうり にんじん レタス ツナ もずくスープ もずく たまねぎ にんじん とうふ たまご はねぎ	牛乳 クレープ
2	木	きひなごの南蛮漬け きひなご 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 ミニワッフル	16	木	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 ほうれんそう	牛乳 ★じゃこトースト
3	金	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 しらたき すまし汁 そうめん しいたけ みつば こねぎ	牛乳 バナナ せんべい	17	金	お誕生会 かおりごはん ハンバーグ 魚のフライ ごま和え 野菜スープ 果物	牛乳 ケーキ
4	土	田舎うどん ぶたにく だいこん たまねぎ はくさい にんじん こまつな あつあげ 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	18	土	なすミートスパゲティ なす きゅうにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリルチーズ 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 十五夜デザート ビスケット
6	月	カレーライス えび いか 卵 じゃがいも にんじん たまねぎ グリルチーズ 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 ★ココア フィナンシェ	21	火	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 かにかま	牛乳 ★まんまる お月見ゼリー
7	火	鶏のレモン風味揚げ ごんごんサラダ とりにく だいこん ごぼう にんじん もやし かにかま すまし汁 とうふ しめじ みつば	牛乳 ★ツナサンド	22	水	魚のカレー風味揚げ キャベツのごま和え しろみさかな もやし ブロッコリー にんじん キャベツ コーン 中華スープ たまねぎ にんじん ぶかねぎ わかめ	牛乳 りんご おからかりんとう
8	水	鮭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 なめこ汁 なめこ わかめ とうふ はねぎ	麦茶 ★もも ヨーグルト	24	金	イカベーコンボール もやしのナムル いか ベーコン とうふ おおば きくらげ たまご もやし きゅうり にんじん ハム 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 ★ごまクッキー
9	木	松風焼き ブロッコリーのツナ和え とりにく たまねぎ とうふ たまご ブロッコリー もやし にんじん コーン 卵 キャベツ 田舎汁 とりにく かぼちゃ たまねぎ にんじん さといも うすあげ こんにゃく はねぎ	牛乳 梨 せんべい	25	土	海鮮チャンポン めん えび いか かにかま なんと キャベツ にんじん きくらげ ねぎ ぎょうざ ぎょうざ	牛乳 豆乳プリン ビスケット
10	金	メンチカツ ほうれん草のソテー ぶたにく ほうれんそう もやし にんじん ベーコン 吉野汁 とうふ こんにゃく とうがん にんじん ごぼう はねぎ	牛乳 ★おさつきな粉	27	月	麻婆丼 とうふ ぶたにく しいたけ グリンピース たら たまねぎ マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん ハム パセリ	牛乳 ★人参ケーキ
11	土	焼きそば めん ぶたにく ウインナー 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	28	火	鶏の照り焼き 五色なます とりにく だいこん きゅうり うすあげ しらすほし たまご 吉野汁 とうふ こんにゃく とうがん にんじん ごぼう はねぎ	牛乳 ★青のりポテト
13	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 春雨の酢の物 はるさめ ハム にんじん コーン きゅうり	牛乳 ★麩ラスク	29	水	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 だいこん にんじん さといも ごぼう こんにゃく ねぎ	牛乳 ★カクテル サイダーゼリー
14	火	鶏の味噌漬け焼き 野菜のごまマヨ和え とり 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 ねぎ	牛乳 ★フルーツポンチ	30	木	炒り鶏 とりにく たけのこ にんじん ごぼう れんこん しいたけ さといも いんげん 味噌汁 とうがん たまねぎ わかめ	牛乳 ★シフォンケーキ

