

9月給食だより

<9月の給食目標>

残暑にたえて元気に過ごそう！
秋に入りましたがまだまだ暑い日が
続くので、栄養バランスの取れた食事
で乗り切りましょう。

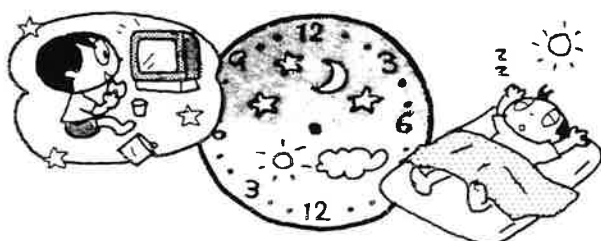
<旬の野菜>

大豆、しいたけ、さつまいも、
新米、さんま、里芋 など…

早寝早起きができる食事!!

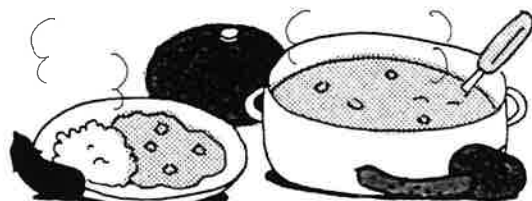
まずは、元気がでる朝食・楽しい夕食から

●朝食は頭と体に栄養を送り、1日の
活動のエネルギー源になります。



寝ている間にも体は栄養素を吸収します。食べすぎやこってりした料理、
遅い夕食は、体脂肪を増やす原因にもなるので気をつけましょう。

●夕食は1日の疲れを癒し、体も心も
休まります。夏は食欲がでるように酸
味や辛みをプラスして、夏バテ防止を!



元気がでる朝食、楽しい夕食のために

●お手伝いをしましょう。
自分が参加した料理には食欲モリモリ!



●おやつは適量に!
食べすぎ・飲みすぎは夕食の妨げに。



●朝ごはんには好きなメニューがあると、
起きるかもしれません。



●夜食はひかえましょう。
朝起きたときにおなかがすかず、朝ご
はんが食べられません。



2025度



9月こんだてひょう



真珠幼稚園 73-1523

日	曜日	献立	材料			目標
			血、肉、骨を 作る食品	熱や力の元 になる食品	体調を整える食品	
2	火	ハヤシライス オレンジ スパゲッティサラダ 牛乳	牛肉 ハム 牛乳	ごはん じゃがいも	玉ねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり	
3	水	冷やしうどん かぼちゃマフィン 牛乳	牛乳 牛肉 たまご バター かまぼこ 油揚げ	うどん麺 砂糖 ホットケーキミックス	ねぎ にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり	
4	木	わかめごはん 白和え 鶏肉の包み焼き	鶏肉 豆腐 平天 チーズ みそ	ごはん	にんじん ブロッコリー たまねぎ えのき しいたけ ほうれんそう	
5	金	ひじきごはん コーンサラダ 魚の磯部揚げ	鶏肉 ハム 油揚げ さかな たまご	ごはん マヨネーズ 小麦粉	ひじき にんじん キャベツ きゅうり コーン あおさ	
8	月	ごはん ゴマネーズサラダ 豆腐ハンバーグ	合ミンチ 鶏ミンチ たまご みそ	ごはん マヨネーズ じゃがいも パン粉	にんじん ブロッコリー たまねぎ きゅうり	
9	火	ピザトースト なし ビーフンスープ 牛乳	ベーコン 豚肉 牛乳 チーズ	食パン ビーフン	玉ねぎ ピーマン コーン にんじん チンゲン菜 しいたけ もやし	
10	水	ごはん チンジャオロース かに玉風卵焼き	たまご かにかま 豚肉 鶏ミンチ	ごはん 片栗粉	ピーマン たけのこ グリンピース しいたけ たまねぎ ねぎ	
11	木	冷やし中華 チョコバナナマフィン 牛乳	たまご ハム 牛乳 バター	中華麺 さとう ホットケーキミックス	きゅうり もやし パナナ	
12	金	ふりかけごはん スタミ納豆 魚のアーモンドフライ	納豆 合ミンチ アーモンド さかな たまご	ごはん 小麦粉 パン粉	ねぎ にんじん たけのこ しょうが	
16	火	ごはん しゅうまい マーボー豆腐 チーズ	しゅうまい チーズ 豚ミンチ うずら卵 豆腐	ごはん 片栗粉	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ 白菜 もやし たけのこ	
17	水	焼きそば 豆腐ドーナツ 牛乳	豚肉 牛乳 豆腐 かまぼこ たまご	焼きそば麺 ホットケーキミックス	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし おあさ	
18	木	ごはん チリコンカン 鶏肉のマーメレード焼き 卵スープ	鶏肉 豚ミンチ たまご	ごはん 片栗粉 マーメレード	きゅうり たまねぎ 白菜 ねぎ にんじん かぼちゃ	
19	金	炊き込みご飯 牛肉コロッケ ツナサラダ そうめん汁 デザート	鶏肉 かまぼこ ツナ	コロッケ そうめん	にんじん ごぼう しいたけ コーン キャベツ きゅうり ねぎ オクラ	
22	月	ゆかりごはん 切り干し大根の煮物 里芋のコロッケ	ツナ 鶏ミンチ	ごはん 片栗粉 こんにやく	さといも ねぎ 切り干し大根 にんじん いんげん	
24	水	お弁当の日				
25	木	カレーうどん ヨーグルト コロコロラスク 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳 バター ちくわ	うどん麺 砂糖 食パン	たまねぎ にんじん ねぎ もやし	
26	金	うめしらすごはん マカロニサラダ とんかつ	しらす ハム 豚肉 たまご	ごはん マカロニ 小麦粉 パン粉	きゅうり キャベツ にんじん	
30	火	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 お好み焼き	厚揚げ 鶏ミンチ 豚肉 たまご	ごはん 小麦粉 パン粉	いんげん たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ あおさ	

あさごはんをたべてきましょう。