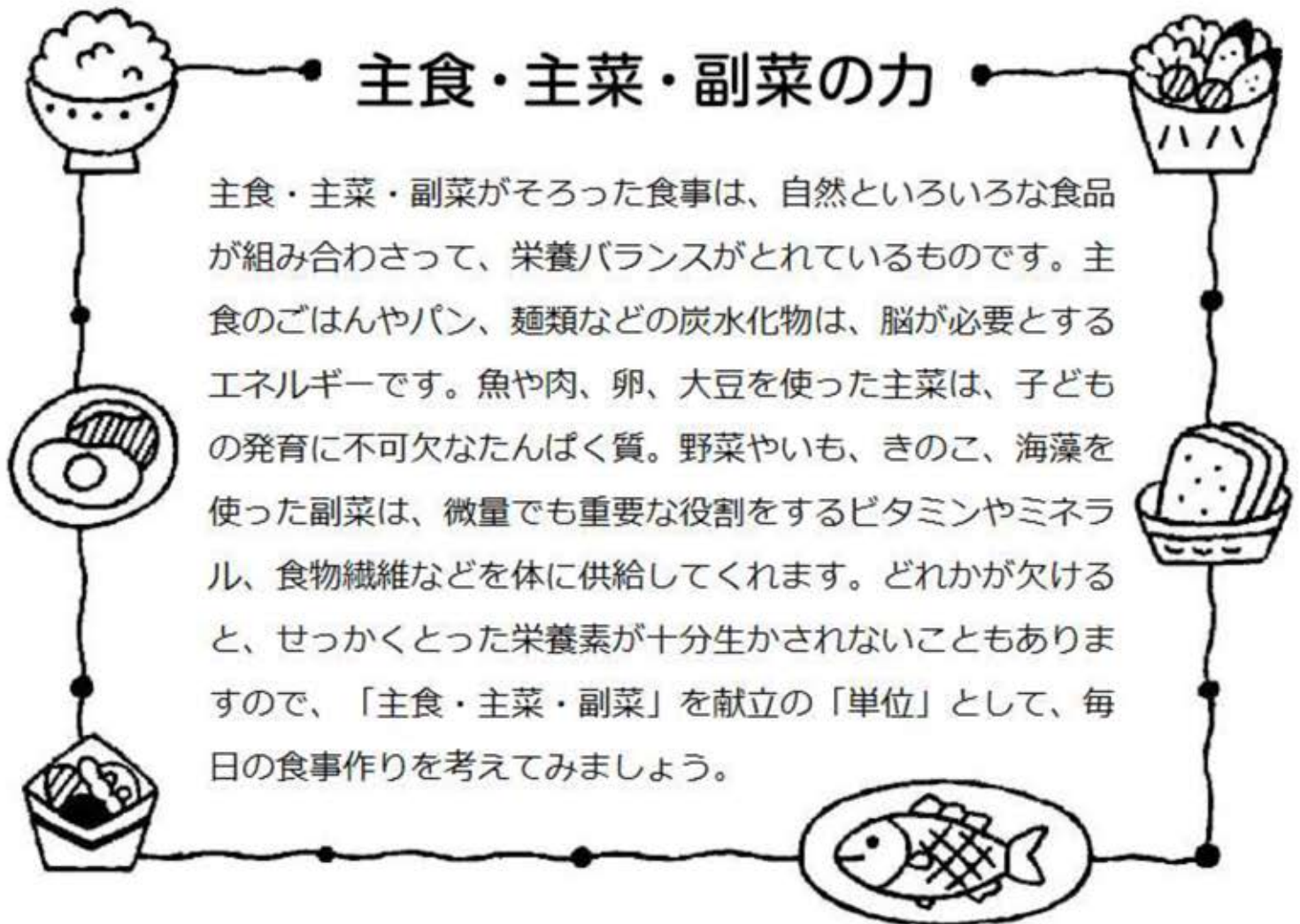


9月の給食だよ

すみれ乳児院 2015年9月1日発行

秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見のお供えの代表でもある里芋をはじめ、これからたくさん
の食材が旬を迎えます。旬の食材を取り入れたバランス良い献立で、子どもたちにおいしく食べてもら
い、一緒に残暑を乗り切りましょう。今月はバランス良い献立の基本的な立て方をお伝えします。



主食・主菜・副菜の力

主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然といろいろな食品が組み合わさって、栄養バランスがとれているものです。主食のごはんやパン、麺類などの炭水化物は、脳が必要とするエネルギーです。魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に不可欠なたんぱく質。野菜やいも、きのこ、海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル、食物繊維などを体に供給してくれます。どれかが欠けると、せっかくとった栄養素が十分生かされないこともありますので、「主食・主菜・副菜」を献立の「単位」として、毎日の食事作りを考えてみましょう。

9月の食卓より

みんなでスイカ割りしたよ！！

今年の夏に初めてスイカを食べる子や丸くて大きなスイカそのものを見

るのが初めての子どもたちにとっては好奇心あふれる行

事となりました。スイカを何度もポンポンと叩く姿はと

っても嬉しそうな様子。スイカを抱えるようにたくさん

食べていた子どももいました。みんなで食べたスイカは

美味しかったね。



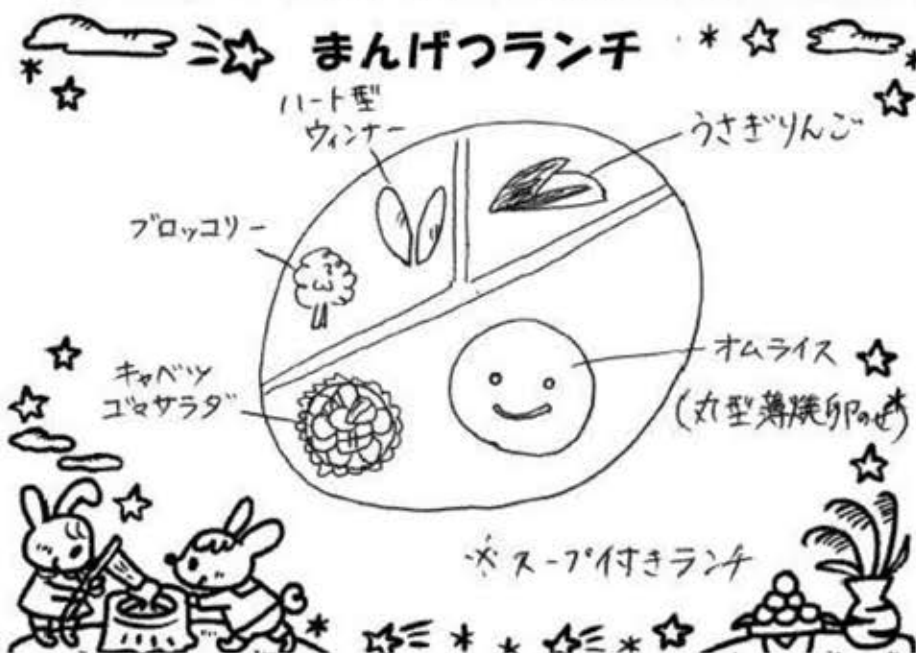


9月 予定献立表

すみれ乳児院 2015年 9月 1日発行




月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	かき揚げうどん 肉じゃが・ぶどう ※15日【誕生日食】まんげつランチ ※29日きのこうどん	ヨーグルト お茶	ご飯・豆腐チャンプルー ナムル・すまし汁・なし
2日 16日 30日	(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	チャーハン 八宝菜 ワカメスープ	おからクッキー 牛乳	にんじんご飯・鶏つくね・白菜の旨煮 けんちん汁 なし 
3日 17日	(木)	パン・チーズ バナナ ミックスキャロット	ご飯・豚肉おろし焼き カボチャのいとこ煮 みそ汁・ぶどう	りんごゼリー お茶 	ご飯 ミートローフ・そうめんサラダ スープ・なし
4日 18日	(金)	ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー	大豆とミートのスパグッティ じゃが芋のミルク重ね煮 ぶどう	マカロニきな粉 牛乳	ご飯・鮭ときのこのホイル焼き きんぴらごぼう すまし汁・なし
5日 19日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳 ※19日米飯	ご飯・カレイの照り焼き もやしと豆苗の炒め物 すまし汁・ぶどう	しらすおにぎり お茶 	ご飯・オムレツパンブキン 人参グラッセ パスタスープ・なし
6日 20日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	豚丼 なすのそぼろ煮 ぶどう	菓子 牛乳	ご飯・クリームシチュー フルーツポンチ ※20日 焼き飯・大根中華煮・スープ
7日 21日	(月)	パン・チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト	ご飯・鶏のみそ焼き ピーマン炒り煮・みそ汁 ぶどう	小倉ホットケーキ 牛乳 ※21日菓子・牛乳 	ご飯・鮭のマヨネーズ焼き 人参しりしり・すまし汁・なし ※21日ハヤシライス・さつま芋サラダ
8日 22日	(火)	ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー ※22日パン朝食	きのこパスタ 冬瓜煮 ぶどう	ヨーグルト お茶	ご飯・麻婆豆腐・チンゲン菜炒め ワンタンスープ・なし ※22日麻婆丼・チンゲン菜スープ煮
9日 23日	(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	チキンライス ジャーマンポテト スープ・ぶどう	きな粉ラスク 牛乳 ※23日防災食おやつ 	ご飯・里芋コロッケ・ キャベツゴマサラダ・豚汁・なし ※23日クリームシチュー
10日 24日	(木)	パン・チーズ バナナ ミックスキャロット	ご飯・豚肉の変わり焼き 大根のそぼろ煮・みそ汁・ぶどう ※24日鶏のマーマレード照り焼き	ふるふるみかん お茶 	ご飯・松風焼き さつま芋の昆布煮 冷やし冬瓜汁・なし 
11日 25日	(金)	ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー	【行事食：お月見】 月見きつねうどん 里芋のみそ煮・ぶどう 	【行事食：お月見】 豆腐だんご・お茶	ご飯・もちもちシュウマイ ナスとピーマンのなべしぎ すまし汁・なし
12日 26日	(土)	炊きこみご飯 みそ汁・バナナ	ご飯・鯖の塩焼き  切干大根・すまし汁 ぶどう※26日：遠足弁当	さつま芋もち お茶 ※26日 菓子・牛乳	ご飯・鶏のマーマレード照り焼き キャベツのバター風味・スープ・梨 ※26日豚肉の変わり焼き
13日 27日	(日)	パン・バナナ ウインナー・牛乳	他人丼 筑前煮・ぶどう	菓子 乳酸菌飲料	カレーライス  フルーツヨーグルト
14日 28日	(月)	パン・チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト	ご飯・厚焼き卵 しのだ煮・ すまし汁・ぶどう	オレンジパオア 牛乳	ご飯・ひじき入りコロコロメンチ 高野豆腐・みそ汁 なし



果物は変更の可能性があります。

9月の給食予定

- 11日：行事食（お月見） 月見だんご 
- 11日：行事食（お月見） 月見きつねうどん
- 15日：お誕生日食 まんげつランチ
- 19日：ぶどう狩り
- 26日：遠足 お弁当給食
- 朝食パンのお買いもの**
- 8日：Aクラス 15日：Bクラス 