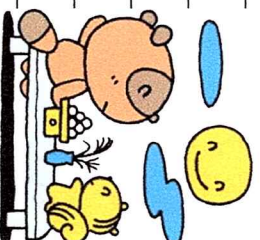


9月分給食献立表

日曜日			10時の おやつ	3時のおやつ
2	月	麦ごはん じゃが芋とわかめのみそ汁	牛乳 せんべい	牛乳 レーズンロックウツキー
3	火	麦ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳 バナナ	牛乳 お麩ラスク
4	水	麦ごはん もやしと人参のみそ汁	牛乳 ビスケツツ	牛乳 カルピス サントウツツ
5	木	麦ごはん 切り干し大根とごぼうのみそ汁	牛乳 かりんどう	お茶 水ようかん
6	金	サザエさん一家(わかめちやんご飯	牛乳 スチロップパン	牛乳 アイスクリームパンチェ
7	土	みそラーメン	みかんヨーグルト	バナナ

9	月	バターロールパン	ミルク	きのこシチュー	鶏肉のトマト煮	フロツゴリーとエビサラダ	牛乳 ビスケツツ	お茶 チーズおにぎり	
10	火	麦ごはん	けんちゃん汁	鮭とじゃが芋の煮物	もやしと人参の納豆和え		牛乳 昆布	牛乳 黒糖ちんすこう	
11	水	麦ごはん	切り干し大根と人参のみそ汁	レバーの照り焼き	バナナキンサラダ		牛乳 りんご	牛乳 かき氷	
12	木	チョコク(ラッパおにぎり)	わかめスープ	ヤンニヤムチキン	チョコレギサラダ		牛乳 せんべい	牛乳 フルーツの生クリーム和え	
13	金	麦ごはん	きやべつと玉ねぎのみそ汁	いわしハニパン	おみ漬け		牛乳 バナナチップス	牛乳 みそラスク	
14	土		お	弁	当	の	日	日	バナナ

16	月	敬	老	の	日			
17	火	麦ごはん	どさんこ汁	鮭のさんぎ	きやべつと人参のごま和え		牛乳 せんべい	牛乳 まんまるお月様
18	水	麦ごはん	田舎汁	しらす入り卵焼き	ナムル		牛乳 コーヒート牛乳 小魚	牛乳 お茶 カルピスゼリー
19	木	カレーライス	ハワイアンサラダ	バナナ			牛乳 ビスケツツ	牛乳 チーズスコーン
20	金	しょうゆラーメン	鶏のから揚げ	梨			牛乳 りんご乳酪飲料	牛乳 お茶 おはぎ
21	土	スタミナ丼	パイナップ				牛乳 ぶどうジュース	牛乳 おにぎり



23	月	振	替	休	日			
24	火	麦ごはん	茄子と玉ねぎのみそ汁	カラスカレいのマヨネーズ焼き	小松菜と春雨の甘酢和え		牛乳 ビスケツツ	牛乳 UFOあげ
25	水	カレーあんかけ	スパゲッティ	照り焼きチキンサラダ	りんご		牛乳 スチロップパン	牛乳 ヨーグルトケーキ
26	木	コッペパン	牛乳	えのき茸とチンゲン菜のスープ	きのこグラタン		牛乳 バナナ	牛乳 カルピス ふんわりクッキー
27	金	ナス麻婆丼	もずくスープ	梨			牛乳 ヤクルト	牛乳 レーズンブオカツチャ
28	土	きのこうどん	ヨーグルト				牛乳 りんごジュース	牛乳 バナナ

30	月	麦ごはん	大根となめこのみそ汁	鶏肉のステーキ焼き	シーチキンのそぼろ和え		牛乳 せんべい	牛乳 お茶 フルーツポンチ
31	火	チキンカツ丼	豆腐とえのき茸のすまし汁	フルーツサラダ			牛乳 ビスケツツ	牛乳 ヨーラーカオ



令和6年度

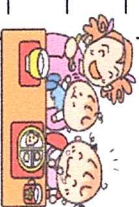
9月分給食献立表

(離乳食)

総社保育園

日曜日		10時の おやつ	3時のおやつ			
2	月	人参・胡瓜・きやべつがゆ	じゃが芋と玉葱のみそ汁	チキンパンパング	せんべい	かぼちやや蒸しパン
3	火	人参・じゃが芋・白身魚がゆ	かぼちやと玉葱のみそ汁	肉豆腐	バナナ	ホットケーキ
4	水	かぼちや・人参・胡瓜がゆ	じゃが芋と人参のみそ汁	ささみのトマト煮	せんべい	ジャムサンド
5	木	白身魚・じゃが芋・人参がゆ	大根のみそ汁	かぼちやのそぼろ煮	ポーロ	水ようかん
6	金	大根・白菜・人参がゆ	豆腐のみそ汁	白身魚とじゃが芋煮	せんべい	ヨーグルト
7	土	みそ煮込みうどん	ヨーグルト		せんべい	せんべい

9	月	ココロパン	シチュー	ささみとトマトコーリーのトマト煮	ビスケット	かぼちやがゆ
10	火	人参・ほうれん草・かぼちやがゆ	けんちん汁	鮭とじゃが芋の煮物	せんべい	いもち
11	水	人参・じゃが芋・白身魚がゆ	かぼちやのみそ汁	ミートボールの照り煮	チリおろしりんご	オレンジゼリー
12	木	人参・胡瓜・かぼちやがゆ	じゃが芋のポタージュスープ	煮込みハンバーグ	せんべい	フルーツヨーグルト
13	金	じゃが芋・玉葱・人参がゆ	きやべつと玉葱のみそ汁	つくね	ポーロ	ジャムサンド
14	土		お弁	弁当の日	せんべい	バナナ



16	月		敬老の日			
17	火	きやべつ・人参・ほうれん草がゆ	どさんこ汁風	鮭の照り焼き	せんべい	蒸しまんじゅう
18	水	ほうれん草・人参・かぼちやがゆ	田舎汁	白身魚のみそ煮	ビスケット	りんごゼリー
19	木	きやべつ・人参・胡瓜がゆ	肉じゃが風	バナナ	ポーロ	パンケーキ
20	金	煮込みうどん	にんじんりんご		せんべい	羊がゆ
21	土	鶏ミンチ・玉葱・人参・ピーマンがゆ	バナナ		せんべい	せんべい

23	月	振替休日				
24	火	人参・じゃが芋・ピーマンがゆ	茄子と玉ねぎのみそ汁	白身魚のみそ煮	ビスケット	フルーツきんどん
25	水	スープナーパゲッター	きやべつと人参サラダ	おろしりんご	せんべい	ヨーグルトケーキ
26	木	ココロパン	バナナキンスープ	白身魚のグリーンソース	バナナ	かぼちやおやき
27	金	茄子・玉葱・人参がゆ	豆腐スープ	バナナ	せんべい	りんごケーキ
28	土	煮込みうどん	ヨーグルト		せんべい	バナナ

30	月	白身魚・人参・かぼちやがゆ	大根のみそ汁	ささみのオレンジ煮	せんべい	フルーツポンチ
31	火	鶏ミンチ・じゃが芋・かぼちやがゆ	豆腐のすまし汁	フルーツサラダ	ビスケット	バナナクッキー



給食だより

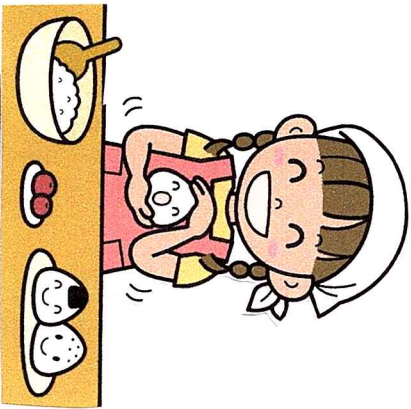
令和6年度 9月

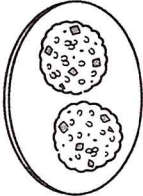
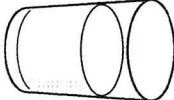


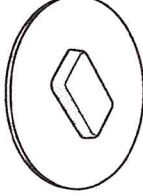

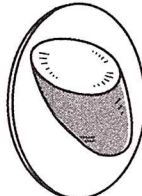

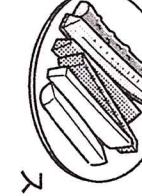
おやつの大切な役割

幼児期の子どもの胃はまだ小さいため、3回の食事では、必要な量をとりきれません。そのため、子どものおやつは、足りないものを補う食事の一部と考えましょう。

いろいろなおやつ

おやつは、3回の食事では足りないエネルギーや栄養素を補うためのものなので、市販の菓子とは限りません。ごはんやパン、牛乳・乳製品や野菜、果物などの素材の味を生かしたものが望ましいでしょう。身近な食材で簡単に用意できるおやつがたぐさあります。

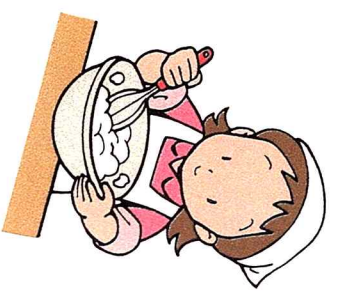
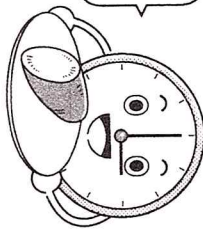


<p>ごはんやパン、いもなどを使ったおやつ</p>  <p>ミニおにぎり</p>	<p>牛乳・乳製品や小魚などを使ったおやつ</p>  <p>牛乳</p>	<p>野菜や果物などを使ったおやつ</p>  <p>かほちやの茶きん</p>
<p>ジャムサンド</p> 	<p>チーズ</p> 	<p>りんご</p> 
<p>ふかしいも</p>  <p>炭水化物を多く含んでいて、おもにエネルギーのもとになります。</p>	<p>ごまいりご</p>  <p>カルシウムを多く含んでいて、骨や歯をつくるもとになります。</p>	<p>野菜スティック</p>  <p>ビタミンや食物繊維を多く含んでいて、体の調子をととのえるもとになります。</p>

おやつは時間と量を決めましょう

おやつは食べる時間と量を決めて、規則的に与えます。おやつを食べても食事がきちんと食べられるようにすることが大切です。時間を決めないでだから食べっていると、食事の時間におなかがすかなかつたり、おし歯の原因になったりします。

食事に影響しない時間と量にしましょう



パンせんべい

材料
 フランスパン……25g
 マヨネーズ……6g
 粉チーズ……1g

作り方
 ①フランスパンは、1cm厚さにスライスする。
 ②マヨネーズをぬり、粉チーズをかけて、こんがり焼く。

