

9月の給食だより



献立表



令和5年9月1日

くもぎ保育園

★ 今月の予定 ★

- 9/6 保育体験&体育指導
- 9/12 保育体験
- 9/15 お弁当の日(予行練習)
- 9/23 運動会
- 9/26 みそ汁クッキング
- 9/28 誕生日会

今月から本格的に運動会の練習が始まります。9月とはいえまだまだ残暑が厳しいこの頃...朝ごはんを食べてないと、ボーッと怪我をしやすくなったり、先生の指示が通りにくかったりします。朝ごはんは1日の活動の源になる食事ですので、きちんと食べてきて下さい。



朝ごはんは何でもいいの？！

朝ごはん、何食べてきた？と子どもたちに聞くとよく出てくるのがチョコパンなどの甘い菓子パン...炭水化物なので食べないよりはいいのですが、甘いものは血糖値を急激に上げ急激に下げるので、逆に疲れやすくなります。ご飯とみそ汁、パンと野菜スープなどが理想的です。

今、すみれ~さくら組さんは毎月みそ汁クッキングをしていて、材料も自分たちで決めているので、みそ汁の具をお子さんに相談してみるのもいいかもしれませんね♡

＼子どもに不足しやすい鉄分をみそ汁で補ってみよう！

- ①こまつな+がんもどき
- ②あおさ+あさりの水煮
- ③わかめ+豆腐+油揚げ
- ④ほうれんそう+溶き卵

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
ひるごはん					1 ごはん さけのてりやき あおなのごまあえ きんときまめのあまに	2 まーぼーどん わかめすーぷ くだもの
おやつ					ぎゅうにゅう きなこむしぱん	
ひるごはん	4 ろーるぱん ぽーくびーんず あおなとつなのさらだ	5 ごはん さけのしおこうじやき かぼちゃのこんぶに すのもの	6 ★ げんまいごはん くるまふなんぱん ほしだいこんに みそしる	7 ごはん にくじゃが だいこんさらだ	8 なつとうごはん さんしょくあえ あおりのぽてと	9 さけなめし とんじる くだもの
おやつ	おちゃ ひじきおにぎり	ぎゅうにゅう おかし ばなな	おちゃ いなりずし	ぎゅうにゅう あんぱん	おちゃ こめこむしぱん	ぎゅうにゅう おかし
ひるごはん	11 わかめごはん とんじる さんしょくあえ だいがくかぼちゃ	12 ★ げんまいごはん こうやどうふのはさみに ころころさらだ きのこのみそしる	13 ごはん さかなのふらい あおなのひじきあえ	14 やきそば ちゅうかすーぷ さつまいものあまに	15 ★ おべんとうのひ (よこうれんしゅう)	16 ゆかりごはん にくだんごすーぷ くだもの
おやつ	おちゃ よーぐるとぱん	おちゃ おかし ちーず	ぎゅうにゅう びざとーすと	おちゃ しらすおにぎり	りんごじゅーす おかし	ぎゅうにゅう おかし
ひるごはん	18 おやすみ (けいろうのひ) 	19 かれーらいす かみかみさらだ くだもの	20 ごはん ぶたにくのぴかた はるさめさらだ だいがくいも	21 ごはん さけのちゃんちゃんやき きんぴらごぼう	22 たきこみごはん にくだんごすーぷ じゃがいものこもの	23 ★ うどんうかい
おやつ	おちゃ みたらしだんご		ぎゅうにゅう まふいん	おちゃ あおなのおにぎり	ぎゅうにゅう おかし ばなな	
ひるごはん	25 ごはん てりやきつくね ほしだいこんさらだ すましじる	26 ★ げんmyおにぎり みそしる くだもの	27 やきさばめし はるさめすーぷ うめあえ	28 ★ わかめごはん とりにくのからあげ にんじんしりしり ゆかりあえ	29 ろーるぱん ぐらたん こーるすろー	30 たきこみごはん すましじる くだもの
おやつ	おちゃ おかかちーずおにぎり	おちゃ おかし	ぎゅうにゅう さーたあんだぎー	おちゃ くだもの さつまいもくつきー	おちゃ おにぎり	ぎゅうにゅう おかし