



2021年

給食だより



9月に入り、朝夕に少しずつ秋の気配を感じられるものの、日中はまだ暑い日が続きます。

熱中症予防のためにも、朝起きたとき・遊びの前後・入浴前後などは、しっかりと水分補給をしましょう。

『食欲の秋』、秋に旬を迎えるおいしい食べ物がたくさんあります。たくさんの食べ物に触れ、食事を楽しみましょう。



お誕生会メニュー

9月24(金)

- * ツナコーン炒飯
- * 鶏肉のバター醤油焼き
- * きのこの和風スパゲティ
- * 卵とハムのサラダ
- * クリームスープ
- * フルーツ



食育の日 ~秋バテしない食事を心がけよう~ 9月16日

《胡瓜のレモン醤油和え パンプキンスープ》

少し涼しくなった初秋からだの疲れが一気に出て夏バテの状態が長引いてしまうことを「秋バテ」といいます。秋雨前線や台風の影響で天候が崩れることも秋バテを招く原因のひとつです。宮崎の9月は暑い日が続きますので疲労回復に効果のあるビタミンB群、ビタミンCが含まれている食べ物をとって秋バテを防ぎましょう。

行事食 ~高木兼寛麦ごはんカレーの日~ 9月22日

《 麦ごはんカレー 》



脚気の撲滅に尽力し、ビタミンの父と呼ばれる宮崎県出身「高木兼寛」の功績を伝える為実施しています。



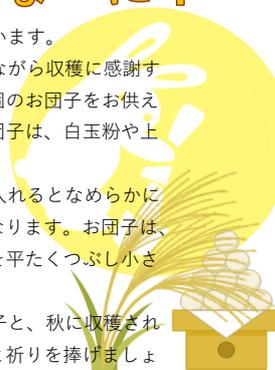
十五夜ってなーに？

中秋の名月を「十五夜」といいます。

十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。

白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お団子は、喉につまりやすいので、丸い形を平たくつぶし小さく作りましょう。

お月様が見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



土曜給食メニュー
(2, 3号)
4日・11日・18日・25日
日替わりランチボックス

おやつ(午前・午後)
市販のお菓子をバランス良く組み合わせ提供しています。(ベビーせんべい・小魚せんべい・ビスケット・ポーロ・果物、ゼリー、牛乳など)

日	曜	副食	午後おやつ	主食	午前おやつ
1	水	カレーライス 卵とブロッコリーのサラダ 果物	牛乳 ピーチケーキ	ごはん	牛乳 コーンフレイク
2	木	魚のオーロラソース焼き ほうれん草のソテー じゃが芋のみそ汁	お茶 ひじきご飯	ごはん	牛乳 ビスコ
3	金	マーボー豆腐なす 春雨サラダ ワカメスープ	牛乳 ココアプリン	ごはん	牛乳 果物
6	月	メンチカツ 茹で野菜 ベーコンチャウダー	牛乳 オレンジゼリー	ごはん	牛乳 せんべい
7	火	魚の香り焼き 千切大根のサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 ふかし芋	ごはん	牛乳 あられ
8	水	冷製スパゲティ コーンスープ 果物	お茶 おはぎ	ごはん	牛乳 ビスケット
9	木	白身魚のフライ きゃべつのみそ汁 ほうれん草ともやしの胡麻和え	お茶 フルーツヨーグルト	ごはん	牛乳 ウエハース
10	金	鶏肉と大豆の煮込み おかかサラダ そうめんのすまし汁	牛乳 パイナップルケーキ	ごはん	牛乳 果物
13	月	チキン南蛮 添え野菜 豆腐のすまし汁	牛乳 マカロニのあべかわ	ごはん	牛乳 卵ポーロ
14	火	鮭のみそバター焼き ひじきの洋風サラダ 野菜スープ	お茶 おにぎり	ごはん	ヨーグルト
15	水	中華丼 果物 きゅうりと竹輪の酢の物	牛乳 ピザトースト	ごはん	牛乳 コーンフレイク
16	木	鶏肉のカレーマヨネーズ焼き 胡瓜のレモン醤油和え パンプキンスープ	牛乳 いちごクッキー	ごはん	牛乳 ビスコ
17	金	三色揚げ 添え野菜 中華スープ	牛乳 豆乳蒸しパン	ごはん	牛乳 果物
21	火	鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ きのこのみそ汁	牛乳 ココアちんすこう	ごはん	牛乳 あられ
22	水	麦ごはんカレー 果物 ブロッコリーとコーンのサラダ	牛乳 人参蒸しパン	ごはん	牛乳 ビスケット
24	金	お誕生会メニュー		牛乳	牛乳 果物
27	月	ハンバーグ わかめのみそ汁 きゃべつのじゃこ和え	牛乳 スイートポテト	ごはん	牛乳 卵ポーロ
28	火	鶏肉の唐揚げ 里芋のみそ汁 ブロッコリーの和え物	牛乳 パバロア	ごはん	ヨーグルト
29	水	ちゃんぽん 大根の香味和え 果物	牛乳 じゃこトースト	ごはん	牛乳 コーンフレイク
30	木	魚のムニエルきのこソース ひじきの白和え チンゲン菜のスープ	お茶 ミニうどん	ごはん	牛乳 ビスコ