

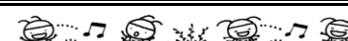


令和6年
9月

きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

| 日 | 曜 | 給食 (11:30~) | おやつ (2:30~) | 未満児午前おやつ (9:30~) |
|----|---|---|----------------------------------|------------------|
| 2 | 月 | 中華飯・小籠包・バナナ・コーン卵スープ | ◎チーズケーキ ・牛乳 | ・ウエハース ・ミルク |
| 3 | 火 | ツナとはんぺんご飯・ポパイサラダ・すいか・豚汁 | ・チーズあられ ・いちごミルク | ・ビスケット ・牛乳 |
| 4 | 水 | 麦ご飯・サバのみそ煮・彩り金平・オレンジ・えのきのすまし汁 | ◎ポップコーン ・牛乳 | ・ポーロ ・牛乳 |
| 5 | 木 | 焼き豚チャーハン・和風サラダ・オレンジ・春雨スープ | ・えびせん ・ミルク | ・白せんべい ・ミルク |
| 6 | 金 | ころうどん・さつま芋の変わり揚げ・グリーンサラダ・バナナ | ◎たぬきおにぎり | ・ビスコ ・牛乳 |
| 7 | 土 | 鶏そぼろご飯・ツナサラダ・大根のみそ汁 | ・ベジタべる | ・ビスケット |
| 9 | 月 | 麦ご飯・野菜入り納豆・鶏肉じゃが・オレンジ・豆腐のすまし汁 | ◎いちごのお麩ラスク ・牛乳 | ・ウエハース ・ミルク |
| 10 | 火 | さつま芋ご飯・鮭とポテトのカレーマリネ・バナナ・玉ねぎのみそ汁 | ・せんべい ・ココアミルク | ・ビスケット ・牛乳 |
| 11 | 水 | パン・チキンカツ・マカロニサラダ・なし・茄子のみそ汁 | ・コーンフレーク ・牛乳 | ・ポーロ ・牛乳 |
| 12 | 木 | ハヤシライス・シルバーサラダ・オレンジ | ◎カルピスゼリー | ・白せんべい ・ミルク |
| 13 | 金 | パン・鮭とほうれん草のクリームスパゲティ・キャベツとコーンのサラダ・バナナ | ◎年長：餃子の皮ピザ・牛乳 ◎年中以下：ピザトースト・牛乳 | ・ビスコ ・牛乳 |
| 14 | 土 | 焼きそば・コロコロサラダ・豆腐のみそ汁 | ・おととと | ・せんべい |
| 16 | 月 |  敬老の日  | | |
| 17 | 火 | お月見うどん・ちくわの磯部揚げ・じゃが芋と枝豆のサラダ・なし | ◎うさぎケーキ ・牛乳 | ・ビスケット ・牛乳 |
| 18 | 水 | ミートスパゲティ・鶏のから揚げ・シーザーサラダ・メロン・コーンポタージュ | ・アイスクリーム | ・ポーロ ・牛乳 |
| 19 | 木 | 切り干し大根ご飯・バンバンジー風サラダ・オレンジ・野菜スープ | ◎コンソメポテト ・牛乳 | ・白せんべい ・ミルク |
| 20 | 金 | パン・豆腐ナゲット・チーズ入り野菜サラダ・バナナ・豆腐とわかめのみそ汁 | ◎おはぎ | ・ビスコ ・牛乳 |
| 21 | 土 | 中華風炊き込みご飯・シューマイ・青菜のみそ汁 | ・せんべい | ・ビスケット |
| 23 | 月 |  振替休日  | | |
| 24 | 火 | 麦ご飯・マーボー豆腐・華風サラダ・バナナ・玉ねぎと青菜のスープ | ・ヨーグルト | ・ビスケット ・牛乳 |
| 25 | 水 | ご飯・豆腐団子の中華風煮・春雨サラダ・オレンジ・中華風スープ | ◎黒蜜トースト ・牛乳 | ・ポーロ ・牛乳 |
| 26 | 木 | 冷やし中華・ギョーザのあんがらめ・バナナ | ◎フルーチェ | ・白せんべい ・ミルク |
| 27 | 金 | 鮭とコーンのバターライス・かぼちゃサラダ・オレンジ・卵入りみそ汁 | ・ごまビス ・ココアミルク | ・ビスコ ・牛乳 |
| 28 | 土 | 五目鶏めし・野菜たっぷりサラダ・じゃが芋のみそ汁 | ・さやえんどうスナック | ・せんべい |
| 30 | 月 | 麦ご飯・ツナじゃが・青菜の卵和え・バナナ・キャベツのみそ汁 | ・ポテトチップス ・いちごミルク | ・ウエハース ・ミルク |

春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味

日中は暑い日もありますが、朝夕の肌に触れる風にどことなく季節の移り変わりを感じ始め、食欲の秋がやってきました。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいに変化していきとされています。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう。

お月見には、一年で最も月が美しく見える秋の時期に、名月を觀賞しながら秋の収穫に感謝をするという意味があります。2024年の仲秋の名月は9月17日です。
すみれ楽園でも、お月見献立として、給食で「お月見うどん」、おやつに「うさぎケーキ」がでます。ご家庭でもお月見の行事を楽しまれてはいかがでしょうか。



旬の食べ物 ナス

スーパーなどで一年中売られているナスは、夏～秋が旬の野菜です。インドが原産で世界中で栽培されています。品種によって皮の色や形も様々あります。くせのない味わいと、火を通した時のなめらかな食感が特徴的です。ナスは、生はもちろん、煮る、焼く、揚げるなどどんな調理法でも美味しく食べられます。
ナスにはビタミンCやカリウム、食物繊維などが含まれています。これらの栄養素は、体内の新陳代謝を促進したり、消化を助けたりする働きがあります。さらにナスには体温を下げる効果があるとされていて、皮の色素のナスニンには強力な抗酸化作用がありアンチエイジング効果が期待できます。



☆0歳児：9/10の鮭とポテトのカレーマリネは、マリネに変更します。
☆0.1歳児：9/4のポップコーンは、せんべいに変更します。9/26のギョーザは、シューマイに変更します。
☆年長：9/13のおやつは、クッキングを行います。餃子の皮でピザを作ります。