

9月のこんだて

- * 都合により献立を変更する場合があります。
- * 未満児は午前中にフルーツや手作りおやつ等があります。
- * ★印は手作りおやつ
- * ホームページに毎日の給食をのせているのでまた覗いてください

げつようび 2日	かようび 3日	すいようび 4日	もくようび 5日	きんようび 6日	とようび 7日
チャブチェ 粉ふきいものごま和え	和風きのこハンバーグ 人参のグラッセ スパゲティソテー ポイルブロッコリー	大豆のトマト煮 ブロッコリーのごま和え チーズ	白身魚のフライ キャベツのゆかり和え 中華スープ	豚肉のカレーソテー わかめときゅうりの酢の物	ぶっかけそうめん みかん缶
ショア ビスケット・チーズ	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 せんべい	牛乳 菓子パン	牛乳 梨	牛乳
9日	10日	11日	12日	13日	14日
すき焼き風煮 きゅうりとパインの 中華サラダ	魚と竹輪の煮つけ けんちん汁	チキンソテーポルトガル風 グリーン野菜 マカロニソテー	冬瓜と豚肉のみそ炒め ちりめんの酢の物	鶏肉のオーロラ煮 ポイルキャベツコーン入り ゆで卵	にくてん風 わかめのみそ汁
飲むヨーグルト せんべい・チーズ	牛乳 芋けんぴ	牛乳 クッキー	牛乳 ★ジャムサンド	牛乳 バナナ	牛乳
16日	17日	18日	19日	20日	21日
敬老の日	お好みオムレツ ブロッコリーのかつお和え わかめともやしのスープ	高野豆腐の卵とじ きゅうりの酢みそ和え	ハヤシライス ミックスサラダ ゆで卵	魚の竜田揚げ ポイルブロッコリー 切り干し大根のケチャップ煮 豆腐となすのみそ汁	三色丼 春雨の酢の物
	牛乳 オレンジ	牛乳 クッキー・チーズ	牛乳 ゼリー	牛乳 ★彼岸団子	牛乳
23日	24日	25日	26日	27日	28日
秋分の日 の振り替え休日	かぼちゃコロッケ コーンサラダ トマト チーズ	マーボー豆腐 ひじきのナムル	カレーライス わかめとキャベツのサラダ ゆで卵	運動会 	スパゲティナポリタン 卵スープ
	牛乳 バナナ	牛乳 カンパン・チーズ	牛乳 クッキー		牛乳
30日					
牛肉きんぴら ゆで卵 冬瓜のみそ汁 ショア ドーナツ					



給食だより

令和6年度
美保里こども園

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています

夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかり取るように心がけましょう！園児たちは暑さにも負けず、毎日運動会の練習を頑張っています！

※運動会は27日にあるので保護者の皆さんお楽しみに♡

夏の疲れには、ビタミンB1などの食物を食べましょう！

むづかしく考えることはないのです。普段食べている食事をしっかりととってくださいね！、豚肉きんぴら、高野豆腐の卵としなど園のメニューも参考にしてみてください（^^）

防災の日

9月1日は防災の日です。

お家で、非常食などは用意していますか？2～3日分の水や食料品は普段から用意しておきましょう！水なら1人1日

3L、缶詰め、乾麺、ビスケット、乾物など。

後はカセットコンロも用意しておきましょう！



子供と一緒に作ってみよう

8月の献立で人気だったごはんレシピです♡
子供たちに人参の皮をむいてもらったり、すりおろしてもらったり一緒にお話しながら楽しい時間と料理を作ってくださいね♪

簡単★夕焼けごはん

材料・・・米2合 ツナ缶1缶 人参1本 水340cc
醤油大さじ1 酒大さじ1

作り方・・・人参は皮をむきすりおろしておく。

炊飯器にすべての材料を入れて炊く

※お好みで塩昆布やしめじなどいれてみるのもいいかも♪

