

9

給食だより

令和6年9月
波島保育園

日中はまだまだ暑い日が続いてますが、朝晩は涼しい風も感じられるようになりました。給食にも、さつま芋や里芋、みかんなど、秋の味覚が少しずつ登場します。残暑に負けないようにしっかり食べて、元気な体をつくりましょう。

誕生会メニュー25日(水) ハンバーガー(以上児)

パン(未満児) スマイルポテト
ブロッコリーとチーズのおかか和え コーンスープ みかん

弁当の日 28日(土)

夏の疲れをとるには…

早寝… 睡眠は疲れを取り、体を成長させてくれる大切なものです。
夜は早く寝て十分な睡眠を取りましょう。

早起き… 朝の光を感じると、日中に活動しやすくなります。
また、体内時計を正常に機能させる働きがあります。

朝ごはん… 午前中に元気に活動するために、朝食をしっかり
食べましょう。

ワクワク楽しみいっぱい行事！！

お月見クッキング

1年で最も美しいとされる「中秋の名月」、今年は17日(火)となります。
この日はぞう組さんが、お団子作りを体験します。手の平で丸めて、きな粉を
トッピングし、おやつでいただきます。水を加えて、丸め茹で、手軽に出来ます
ので、ご家庭でも、お団子作りを楽しまれたら、いかがでしょうか。

ぞう組さん デイキャンプ28日(土)

スーパーへのお買い物から行って、カレー作りに挑戦します。
ジャガイモや人参の皮むき、玉ねぎもカットして…
初めてクッキングする子供達もいるかもしれませんね。
ケガのないよう注意し、楽しい思い出をつくりましょうね。

日	副 食	おやつ	未満児朝のおやつ	離 乳 食
2	里芋の煮ころがし かみかみサラダ	牛乳 バナナケーキ	牛乳 丸ボーロ	白かゆ <small>里芋と白身魚の煮物</small>
30	もやしのみそ汁			みそ汁
3	チキン南蛮 添え野菜(レタス・きゅうり・トマト)	牛乳 棒チーズ	ヨーグルト	白かゆ 鶏そぼろあんかけ
17	野菜スープ	せんべい		野菜スープ
4	牛肉とごぼうの炒め煮 白菜とりんごサラダ	牛乳 マカロニアベカ	牛乳 ビスコ	白かゆ ササミと野菜煮
18	小松菜のみそ汁			みそ汁
5	三色揚げ 添え野菜(キャベツ・人参)	お茶 カップヨーグルト	牛乳 せんべい	野菜かゆ 魚の照り焼き
19	かぼちゃのみそ汁	バナナ		かぼちゃのみそ汁
6	鮭の味噌バター焼き こぎつねサラダ	牛乳 ゼリー	ヨーグルト	白かゆ 魚とかぼちゃあん
20	中華スープ	クラッカー		野菜スープ
7	マーボーなす 豆腐のみそ汁	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい	白かゆ 豆腐のそぼろ煮
21				みそ汁
9	ポークソテー 添え野菜(キャベツ・人参・トマト) もずくのすまし汁	牛乳 焼きいも	牛乳 せんべい	白かゆ 野菜と白身魚煮 すまし汁
10	魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 梨	ヨーグルト	白かゆ 豆腐と野菜の蒸し煮
24	ベーコンチャウダー	クラッカー		ミルクスープ
11	筑前煮 きゅうりのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	お茶 おはぎ	牛乳 バナナ	白かゆ じゃがいも煮 みそ汁
12	魚のチーズフライ トマトの甘酢漬け	牛乳 りんご	牛乳	白かゆ 魚のムニエル
26	えのきスープ	せんべい	丸ボーロ	ミルクスープ
13	プルコギ なすのみそ汁	牛乳 パインケーキ	牛乳	白かゆ
27	オレンジ		ビスケット	厚揚げと野菜のそぼろ煮 みそ汁
14	スパゲッティミートソース たまごスープ	牛乳 みかん クラッカー	牛乳 棒チーズ	白かゆ スープスパゲッティ パンプキンスープ

※行事などで献立が変わることがあります