

きゅうしよくだより

9月号

今月の給食費
2,500円
(全クラス)

9月の給食予定

米飯の献立は、裏面をご覧ください

今月から、つき組さんが水曜日、お弁当となり午後保育がはじまります。

月	火	水	木	金				
		1日	ゆき・つき おべんとう	2日	全クラス パン給食	3日	全クラス おべんとう	
おやどろし	7日	全クラス 米飯給食	8日	ゆき・つき おべんとう	9日	全クラス パン給食	10日	午前保育 おべんとうなし
振替日	14日	全クラス 米飯給食	15日	ゆき・つき おべんとう	16日	全クラス パン給食	17日	全クラス おべんとう
敬老の日	21日	全クラス 米飯給食	22日	ゆき・つき おべんとう	23日	秋分の日	24日	全クラス おべんとう
おやどろし	28日	全クラス 米飯給食	29日	ゆき・つき おべんとう	30日	全クラス パン給食		

9月のパンメニュー

【9月2日(木)】

- ・まめパン
- ・ハムエッグパン
- ・国産りんごゼリー
- ・牛乳

【9月9日(木)】

- ・ブルーベリーパン
- ・コーンベーコンパン
- ・フルーツキャロットゼリー
- ・牛乳



【9月16日(木)】

- ・ベビーミルク、チョコボールセット
- ・ソフトフランク
- ・国産みかん
- ・牛乳

【9月30日(木)】

- ・まるぱん(2個)
- ・ピザパン
- ・元気ヨーグルト
- ・牛乳

今年度 2回目
ホームベーカリー
「ドッポ」さんの
大人気メニューです



リボベジ つづき...

8月号でご紹介したリボベジ(再生野菜)の続きです!

わがやでも にんじんで育てています! 1週間くらいはあまり変化がありませんでしたが、10日くらいでこの大きさに成長しました!!



2021年の十五夜は、ちょうど満月になる9月21日(火)です。
今年のお月見は、きれいな月を眺めながら、おいしいお団子を食べましょう♪



実習生 たしま先生が
つくってくれた記事です!!



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。疲れが出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。

お月見 今年は9月21日です



お月見は、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

きのこの栄養



きのこは店頭にいるいろいろな種類が並んでいますが、共通して言えるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を含みます。きのこだけでは食べられないお子さんには、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。お子さんが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。



9月のこんだて（附属函館幼稚園）

7日(火)	カレーライス エビカツ ごぼうサラダ 枝豆 フルーツ
14日(火)	鮭の塩焼き ミートボール カニカマ卵ロール ひじきの煮物 フルーツ
21日(火)	ハンバーグ エビフライ オムレツ สปาゲッティサラダ ブロッコリー フルーツ
28日(火)	五目うどん さばの照り焼き シュウマイ ポテトサラダ フルーツ

(株) 花むすび