

キッズだより



今月の目標
食事(栄養)と遊び(運動)のバランスをとる

城北保育園
9月号



日	曜日	今日のおかず	主食	ゆめ・もも・ばら組の追加のおかず	10時のおやつ	3時のおやつ	行事
1	金	肉じゃが・そうめんの和物・豆腐のみそ汁	ごはん	納豆	いりこ・牛乳	お菓子 ミルク	体育教室
2	土	ちゃんぽん・魚の天ぷら・ミモザサラダ	ちゃんぽん	湯豆腐	牛乳	じゃが芋のおやき カルピス	
3	日						
4	月	たまごとし・厚揚げのオープン焼き 根野菜のスープ	メロンパン	チーズ	いりこ・牛乳	昆布のおにぎり ミルク	
5	火	魚バーグ・ほうれん草のゴマ和え・かき玉汁	ごはん	粉ふきいも	いりこ・牛乳	抹茶ムシパン ミルク	
6	水	きのこのバターライス・ポテトサラダ・麩の清汁	ごはん	鮭の塩焼	いりこ ぶどうジュース	マーブルケーキ ミルク	
7	木	手羽先の漬け焼き・キャベツのツナ和え トマトスープ	食パン	マカロニ カレーソース	いりこ・牛乳	みるくもち ミルク	
8	金	魚のあんかけ・春雨酢物・じゃが芋のみそ汁	ごはん	じゃこ大豆	いりこ・牛乳	プルーン・お菓子 ミルク	体育教室
9	土	おかめうどん・クリスピーチキン・煮豆 健康ヨーグルト	うどん	エッグファルシ	牛乳	チョコチップスコーン カルピス	育友会主催 干潟あそび
10	日						
11	月	魚のパン粉焼き・マカロニサラダ・ミルクスープ	牛乳 シートパン	さつま芋の オレンジ煮	いりこ・牛乳	ゆかりおにぎり ミルク	誕生会
12	火	鶏の唐揚げ・白菜の梅肉和え・豆腐の清汁	ごはん	ゆかりスパゲティ	いりこ・牛乳	フルーツサンド ミルク	
13	水	ひじきご飯・サラダ風お浸し・南瓜のみそ汁	ごはん	厚焼き卵	いりこ トマトジュース	バターケーキ ミルク	
14	木	魚のチーズ焼き・レタスサラダ・豚汁	食パン	たらこうどん	いりこ・牛乳	たこやき ミルク	
15	金	麻婆豆腐・華風和え・かき玉汁	ごはん	えびソテー	いりこ・牛乳	お菓子 手作りヨーグルト	運動会総練習
16	土	みそラーメン・はんぺんボール・人参しりしり	ラーメン	フライドポテト	牛乳	オムレット カルピス	育友会主催 栗拾い
17	日						
18	月		敬老の日				
19	火	魚の竜田揚げ・納豆・胡瓜のさっぱり和え 大根のみそ汁	ごはん	マッシュポテト	いりこ・牛乳	パンキンパイ ミルク	
20	水	ポークカレー・フルーツサラダ・幼児牛乳	ごはん	ゆで卵	いりこ 野菜ジュース	セサミクッキー ミルク	
21	木	グリルチキン・春雨酢物・かき玉汁	食パン	チーズサンド	いりこ・牛乳	わかめおにぎり ミルク	
22	金	焼きビーフン・ごった煮・冬瓜の清汁	ごはん	ウインナー	いりこ・牛乳	お菓子 ミロミルク	体育教室
23	土		秋分の日				
24	日						
25	月	魚のカレームニエル・コールスローサラダ ポトフ風スープ	ジャムパン	枝豆	いりこ・牛乳	梅おにぎり ミルク	
26	火	豆腐の五目揚げ・もやしのピーナツ和え なめこ汁	ごはん	トマト	いりこ・牛乳	チーズケーキ ミルク	
27	水	里芋ごはん・焼きししゃも・胡瓜の和物 厚揚げのみそ汁	ごはん	チーズ	いりこ トマトジュース	フレンチトースト ミルク	体育教室
28	木	チーズオムレツ・しぎなす・吉野汁	食パン	金平ごぼう	いりこ・牛乳	焼うどん ミルク	
29	金	魚のみそ焼き・南瓜のヨーグルト和え かき玉汁	ごはん	厚揚げの煮物	いりこ・牛乳	お菓子 ミルク	
30	土	ナポリタン・フライドポテト・肉団子煮	スパゲティ	わかめスープ	牛乳	お菓子 幼児りんご	第51回運動会

給食だより

まだまだ暑い日が続きますが、子ども達は運動会の練習を頑張っています。熱中症やスタミナ切れを防ぐためにも朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう。おいしい秋の果物が店頭並んでいますね。サンマなどは、今年も高騰するようですが果物は安値の物も売られていますよ♪

今が旬!『栗』

栗ごはん・煮物・甘煮・渋皮煮・デザートなどおいしいですね!貧血ぎみの人や妊婦さんに必要な栄養が豊富ですよ。

【選ぶコツ】

- ・鬼皮の張りがあり光沢のある物。
- ・ふっくら丸みがあり傷や穴が開いていない物

【鬼皮をむくコツ】

- ・ぬるま湯に半日ぐらいつけておくと簡単に包丁でむくことができます。