

9月のこんだて

古河保育園

日	曜	3才未満児 10時おやつ	主食	副食	おやつ
1	火	アスパラガス	ごはん	筑前煮 もやしの胡麻和え みそ汁(にら・卵)	チョコチップパン・牛乳
2	水	ウエハース	ごはん	イカフライ 人参しりしり みそ汁(豆腐・ねぎ)	ハーベスト・牛乳
3	木	フルーツゼリー	パン	豆腐のハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー スープ(キャベツ・人参)	ビスコ・牛乳
4	金	クッキー	ごはん	親子丼 ポイル野菜の胡麻ドレッシング和え みそ汁(なめこ・小ねぎ)	せんべい・牛乳
5	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
7	月	バナナ	ごはん	きんぴら肉だんご 胡瓜とわかめの酢の物 豆腐スープ	カルシウムせんべい・リンゴジュース
8	火	せんべい	ごはん	生揚げと野菜の卵とじ ポテトサラダ みそ汁(大根・油揚げ)	動物ビスケット・牛乳
9	水	ハーベスト	ごはん	いわしのみぞれ煮 干草和え みそ汁(さつま芋・ねぎ)	ミニクリームパン・牛乳
10	木	卵ボーロ	パン	タンドリーチキン ブロッコリーサラダ きこのスープ	いちごヨーグルト
11	金	ビスコ	めん	ツナと野菜のスパゲッティ 小松菜とコーンのソテー スープ(キャベツ・卵)	鉄&Caウエハース・ゼリー
12	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
14	月	カルシウムせんべい	ごはん	鮭の塩焼き マカロニサラダ ぶた汁	バナナ
15	火	動物ビスケット	めん	冷やし豚しゃぶうどん しゅうまい	クッキー・牛乳
16	水	せんべい	ごはん	麻婆豆腐 小松菜と卵の炒め物 わかめスープ	黒糖ロールパン・牛乳
17	木	クッキー	パン	コロッケ バンバンジーサラダ スープ(玉ねぎ・コーン)	アスパラガス・牛乳
18	金	鉄&Caウエハース	ごはん	豚ひき肉と野菜の丼 ひじきの和風サラダ みそ汁(豆腐・ねぎ)	ハーベスト・牛乳
19	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
21	月			敬老の日	
22	火			国民の休日	
23	水			秋分の日	
24	木	ビスコ	パン	●お月見メニュー うさぎ型ハンバーグ ブロッコリーのガーリック炒め 野菜スープ	カステラ・牛乳
25	金	アスパラガス	ごはん	ポークカレー ヨーグルト	ビスコ・牛乳
26	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
28	月	バナナ	めん	ミートソーススパゲッティ 粉ふきいも スープ(キャベツ・しめじ)	ビスケット・牛乳
29	火	卵ボーロ	ごはん	豚肉と生揚げのみそ炒め ほうれん草ともやしのナムル すまし汁(ふ・にら)	ウィンナーロール(食育)・牛乳
30	水	ウエハース	ごはん	ちくわの磯辺揚げ ひじきと油揚げの煮物 根菜汁	せんべい・リンゴジュース

※献立は行事・材料により、変更することがありますのでご了承ください

～中秋の名月～ 十五夜●

25(金)は、十五夜です。昔から、「月にうさぎが住んでいて、餅つきをしている」と言われています。満月が見られたら、うさぎを探してみましょう🐰

給食では、お月見メニューで24(木)にうさぎ型ハンバーグを提供します。

～乳幼児期からの「減塩」が健康のカギになる！～

子供は、大人に比べて味覚が敏感であり、大人がおいしいと思う味付けは、濃いことが考えられます。また、濃い味に慣れてしまうとす味では物足りなくなる為、料理はうす味にし、素材の持つ本来の味を楽しむよう心がけましょう。