

# 令和2年 9月給食献立表

【今月の目標】・・・何でも食べて、元気に過ごしましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副食 (共通)	おやつ	
				10時 (未満児)	3時 (共通)
1	火	パン	皿うどん 五目卵焼き わかめスープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/かしわおにぎり/果物
2	水	ご飯	魚のポテマヨ焼き 野菜の土佐和え けんちん汁	牛乳/みたらし団子	ヤクルト/チーズクッキー/果物
3	木	麦ごはん	春巻き 大豆の五目煮 コーンスープ	牛乳/チーズトースト	牛乳/ポテトチップス/果物
4	金	ご飯	れんこんつくね 筑前煮 豆腐の味噌汁	牛乳/蒸しパン	牛乳/クレープ/果物
5	土	パン	パンネのミートソース トマトのマリネ ビーンズスープ	牛乳/ホットケーキ	牛乳/かっぱ巻き/果物
7	月	ご飯	なすの味噌チーズ焼き 野菜のマヨ炒め クリームシチュー	牛乳/ラスク	牛乳/水ようかん/果物
8	火	わかめご飯	鶏の照り焼き フルーツサラダ ちゃんぽん	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/フレンチトースト/果物
9	水	ひじきご飯	魚の人参衣焼き じゃが芋のカレー炒め 厚揚げの味噌汁	牛乳/卵焼き	ヤクルト/お好み焼き/果物
10	木	玄米ご飯	タルタル卵の肉巻き 野菜のゴマ和え カレー汁	牛乳/ヨーグルトホットケーキ	牛乳/あんぱん/果物
11	金	ご飯	豆腐ハンバーグ 根菜のごまマヨサラダ チンゲン菜の味噌汁	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/シーフードピザ/果物
12	土	パン	和風サブгети 野菜のアーモンド和え さつま芋スープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/中華おこわ/果物
14	月	ご飯	メンチカツ 切り干し大根の煮物 ポタージュスープ	牛乳/ラスク	牛乳/ごま団子/果物
15	火	人参ご飯	真砂焼 卵サラダ きつねうどん	牛乳/さつま芋バター	牛乳/チーズパン/果物
16	水	ご飯	魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ 南瓜の味噌汁	牛乳/卵焼き	牛乳/まんじゅう/果物
17	木	ご飯	ポテサラロール 野菜の納豆和え かき卵汁	牛乳/煮りんご	牛乳/シフォンケーキ/果物
18	金	ご飯	野菜のかき揚げ もやしのナムル 肉団子汁	牛乳/トースト	牛乳/ソーメン汁/果物
19	土	パン	ポテトグラタン 野菜の卵とじ オニオンスープ	牛乳/黄粉団子	牛乳/おはぎ/果物
23	水	ご飯	魚のチーズ焼き きゅうりの酢の物 冬瓜の味噌汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/バナナマフィン
24	木	ご飯	しゅうまい 高野豆腐の煮物 団子汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/梅が枝餅/果物
25	金	ご飯	すり身揚げ 三色和え 豆乳味噌スープ	牛乳/フルーツ蒸しパン	牛乳/※カレーまん/果物
26	土	梅ご飯	焼きそば 野菜のりんご酢和え 中華スープ	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/石垣団子/果物
28	月	ご飯	チキンカツ ひじきの煮物 イエローシチュー	牛乳/牛乳くすもち	牛乳/どら焼き/果物
29	火	パン	クリームサブгети トマトの卵とじ 野菜スープ	牛乳/焼きりんご	牛乳/いなり寿司/果物
30	水	誕生日会 	※キーマカレー 魚のチーズフライ シーチキンサラダ 野菜炒め 卵スープ	牛乳/菓子	牛乳/スイートポテト/果物

※は新メニューです。



夏バテならぬ秋バテに要注意！！

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きそうですね。  
夏の疲れが溜まってきているうえ、昼夜の気温の変化も激しくなり、体調を崩しやすくなります。  
また、エアコンや冷たい食べ物、飲み物の摂りすぎにより体温も低下し、身体の冷えによる体調不良を起すこともあります。

身体を内側から温める食材を食べ、元気に過ごしましょう。  
☆れんこん、ごぼう、人参などの根菜類・・・食物繊維を多く含み腸内環境を整え、身体を温める保温効果などがあります。  
加熱すると甘みを増すことから、煮込み料理やスープなどといった長時間加熱する料理に向いています。