



ゆめっこ 9月のこんだて

日曜	献立名	おやつ
1 土	鶏飯 味噌汁 果物	菓子
3 月	冷しゃぶサラダ 切昆布の当座煮 トマト	バナナケーキ
4 火	チリコンカン 果物 野菜の和え物	しんちよき もち
5 水	お好み焼き風卵焼き ひじきの華風和え 果物	ウイナー ロール
6 木	魚のピットソース レタス 五目きんぴら 果物	プリン 菓子
7 金	レバー甘辛煮 ポテトサラダ ミディトマト	梅じゃこ おにぎり
8 土	ホットドッグ 南瓜スープ 果物	果物
10 月	五目卵焼き めざし 青菜のおかか和え トマト	菓子 ヨーグルト
11 火	魚の梅しそソース 南瓜のオープン焼き 切干大根の煮つけ レタス 果物	黒ゴマ ラスク
12 水	豆腐の鞠揚げ 果物 ツナとキャベツの和え物	メルティー フレーク
13 木	とんかつ レタス 果物 レンコンのじゃこサラダ	おはぎ
14 金	さんまの塩焼き 大根おろし 野菜の納豆和え 果物	石垣もち
15 土	和風スパゲティー ゆで卵 果物	シュークリーム

日曜	献立名	おやつ
17 月	敬老の日	
18 火	豚肉の梅生姜焼き レタス トマトと胡瓜の塩昆布和え 果物	岩石揚げ
19 水	お弁当日	豆乳みかん
20 木	春雨入りかき玉汁 トマト ひじきの炒め煮 ししゃも	お月見団子
21 金	ワカメチャンプル インディアンサラダ 果物	ジャムサンド
22 土	ハヤシライス ゆで卵 果物	菓子 チーズ
24 月	秋分の日 の振り替え休日	
25 火	野菜カレー 果物 中華風酢の物	杏仁豆腐
26 水	魚のきのこソースかけ トマト 青菜のソテー 粉吹き芋	豆乳蒸しパン
27 木	親子焼き かえり炒め マカロニサラダ 果物	チーズ入り わかめおにぎり
28 金	厚揚げのインド風炒め 野菜のゆかり和え 果物	ココアもち
29 土	チャンポン 果物	焼き芋

給食担当より

まだまだ、残暑が続いていますね。朝晩の気温は少しずつ涼しさを感じるようになりましたが、日中はぐんぐん気温も上がり お外あそびも思うようにできない日もあります。この時期、子ども達の体調も崩れやすくなります。給食でも、さっぱりと食べやすく、しっかり栄養が取れるよう工夫していきたいと思えます。