

平成27年9月キッズアカデミー保育園給食献立

日曜日	10時のおやつ	昼食	3時のおやつ
1 火	果物・牛乳	ご飯・チンジャオロース・トマト 三色酢物・中華スープ・果物	ポテトチップス 牛乳
2 水	野菜・牛乳	ご飯・魚の野菜あんかけ・トマト 金平・味噌汁・果物	ゼリー 牛乳
3 木	パン・牛乳	ご飯・鶏肉のチーズ焼き・フロッコリー・トマト ほうれん草の塩こうじ炒め・すまし汁・果物	米粉クッキー 牛乳
4 金	果物・牛乳	そうめん・ししゃも・高野豆腐の含め煮・果物	のり巻きおにぎり 牛乳
5 土		三色丼・野菜のサラダ・味噌汁・果物	菓子 牛乳
7 月	菓子・牛乳	ご飯・鶏天・茹線キャベツ・トマト 切干大根煮・すまし汁・果物	ヨーグルトムース 牛乳
8 火	果物・牛乳	ご飯・魚のムニエル・セロリとじゃこの金平 梅風味コールスロー・味噌汁・果物	小豆クッキー 牛乳
9 水	野菜・牛乳	パン・鶏肉のオープン焼き・マッシュポテト・フロッコリー ナポリタン・コンソメスープ・果物	卵ボーロ 牛乳
10 木	パン・牛乳	ご飯・味付け海苔・南瓜と昆布の煮物 じゃこの酢物・味噌汁・果物	ポップコーン 牛乳
11 金	果物・牛乳	お弁当日	ポテト焼き 牛乳
12 土		ハヤシライス・ゆで卵・野菜の塩もみ・ヨーグルト	菓子 牛乳
14 月	菓子・牛乳	ご飯・さんまの蒲焼・インゲンのソテー・ミニトマト キャベツと竹輪のドレッシングかけ・味噌汁・果物	チーズとハムのサモサ風 牛乳
15 火	果物・牛乳	ご飯・メンチカツ・レタス 酢物・コンソメスープ・果物	黒ごまラスク 牛乳
16 水	野菜・牛乳	ご飯・魚のカレー風ムニエル・フロッコリー ミニトマト・ポテトサラダ・味噌汁・果物	みたらし団子 牛乳
17 木	パン・牛乳	ふりかけご飯・鶏肉と厚揚げの味噌バター炒め トマト・お浸し・わかめスープ・果物	かえりアーモンド 牛乳
18 金	果物・牛乳	老人会と遊ぼう	菓子 牛乳
19 土		タコライス・マカロニサラダ・コンソメスープ・果物	菓子 牛乳

※取引業者の都合によりメニューが一部変更することがあります。

24 木	パン・牛乳	ご飯・きのこカレー・野菜サラダ・ゼリー	ねぎ焼き 牛乳
25 金	果物・牛乳	ナスとトマトのミートスパ・フロッコリーのサラダ コンソメスープ・果物	吉四六おにぎり 牛乳
26 土		ピラフ・もやしのみじん切・わかめスープ・果物	菓子 牛乳
28 月	菓子・牛乳	ご飯・鶏肉の味噌マヨネーズ焼き・フロッコリー 春雨の酢物・すまし汁・果物	生クリームとカスタード サンド 牛乳
29 火	果物・牛乳	ご飯・魚の青のりフライ・茹線キャベツ ミニトマト・金平・味噌汁・果物	そうめん 牛乳
30 水	野菜・牛乳	お誕生日会	フロランタン 牛乳



キッズ10月祭に向けて練習が始まります。体をたくさん動かし、エネルギーや体力をつかいます。目一杯練習に励めるよう朝食をしっかり食べ休息を十分にとりましょう。また、汗もたくさんかくので園でもこまめな水分補給、塩分補給に心がけたいと思います。

秋の旬

～秋刀魚について知ろう

- ・秋刀魚にはDHAが多く含まれ脳を活性化させてくれます。
- ・カルシウムを骨に沈着させるビタミンDが豊富に含まれ、骨が丈夫になります。
- ・秋刀魚の小骨は食べれるのでよく噛むとよいです。
- ・ネギやしそ、生姜、きのこ類、梨との相性がよいです。



焼... 塩焼き、蒲焼き、ムニエル、つみれ焼き

煮... 生姜煮、ピリ辛煮

揚... フライ、天ぷら、香味揚げ(梅干・大葉を使用した)

他... 秋刀魚ごはん、つみれ汁

14日の給食にさんまの蒲焼を取り入れています。

※朝のおやつは、緑黄色野菜や小魚で出来たお菓子で添加物をなるべく使用していないものです。
パン・野菜スティック・果物なども出しています。