



ごちそうだより

2022.9.1
ひらた西保育園

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じるようになりました。この時期は夏の疲れが出てくるので、規則正しい食生活で体調を整えましょう。冷たいものを食べるが多かった夏。温かいごはんとみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされますね。



。今月からおべんとうの日があります。
今月のおべんとうの日は27日(火)
です。よろしくお願いします。

～旬のものを食べよう～

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。
秋はさんま、きのこ、りんご、ぶどう、梨、芋、栗などが旬です。保育園でも秋の味覚をたくさん取り入れ、味わいたいと思います。



<おねがい>

9月からおべんとうの日があります。おべんとうに**プチトマト**や**ぶどう**(巨峰、ピオーネ、シャインマスカット)、**うずらの卵**を入れられる際は、味に詰まらせる恐れのある食材なので、0・1・2歳児さん(いちご、もも、れもん組)は $\frac{1}{4}$ に、3・4・5歳児さん(みかん、めろん、ぶどう組)は $\frac{1}{2}$ に切って入れてください。



9月 献立表

					1(木)	2(金)	3(土)
昼食					ごはん 厚揚げの中華煮 ひじき煮 さつま芋のみそ汁	ごはん かぼちゃコロッケ 春雨サラダ ごぼうの煮しめ すまし汁	お弁当
おやつ					牛乳もち	ココア蒸しパン	くだもの
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
昼食		ごはん マーボー豆腐 さつま芋の煮しめ コールスローサラダ	ごはん 鶏のポテトサラダ 五目煮豆 きのこ和え なすのみそ汁	ごはん 肉団子の甘辛煮 ポテトサラダ そうめん汁	ごはん 鮭の南蛮漬け 塩、ペ和え 切干煮 貝だくさんみそ汁	月見ラーメン ごぼうサラダ 大学じゃが芋	お弁当
おやつ		ジャムトースト	大学芋	かき氷	月見団子	わかめおにぎり	ヨーグルト
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
昼食		ごはん 手羽元の照り焼き おさつサラダ 卵豆腐のすまし汁	ごはん 魚のオイル焼き ひじきのナムル こんにゃくの煮しめ みそ汁	コッペパン チーズ入りハンバーグ 和風サラダ ねりま芋 春雨スープ	ごはん 豚肉のしょうが焼き 五目きんぴら ゆかり和え なめこ汁	ごはん 豆腐ステーキ かぼちゃサラダ はんぺん汁	お弁当
おやつ		お菓子みそ煮	さつま芋クッキー	鮭おにぎり	じゃこトースト	アメリカンドック	くだもの
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
昼食		敬老の日  お弁当	ごはん ぎせい豆腐 もやしサラダ かぼちゃの煮しめ きのこ汁	ごはん サバのごま焼き 肉じゃが キャベツのみそ汁	誕生会 	秋分の日  お弁当	お弁当
おやつ		お菓子	コンフレックス	ピザトースト		お菓子	ヨーグルト
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
昼食		ごはん 厚揚げステーキ 野菜炒め あらめ煮 もやしのみそ汁	おべんとうの日 	きつねうどん じゃこサラダ 大豆のレーズン煮	ごはん 鮭の照り焼き 大学かぼちゃ 豚汁	ごはん 鶏のコンソメスープ だいこんサラダ コロコロ煮 豆腐とわかめの煮しめ	
おやつ		かぼちゃマフィン	スイートマロン	ゆかりおにぎり	ポパイコーン	納豆トースト	

*献立は都合により変更する場合があります。
*アレルギーがつきます。