

平成27年 🍎🍎 9月 給食献立表

【今月の目標】・・・しっかり食べて元気な体を作しましょう

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	焼きうどん きゅうりの酢の物 かき卵汁	牛乳/野菜チップ	牛乳/青菜のおにぎり/果物
2	水	わかめご飯	魚のチーズ焼き 五目キンピラ 南瓜の味噌汁	牛乳/フルーツホットケーキ	ヤクルト/アーモンドボッキー/果物
3	木	ご飯	焼き餃子 マカロニサラダ 角切りスープ	牛乳/卵焼き	牛乳/蒸しパン/果物
4	金	ご飯	鶏天 じゃが芋の煮物 野菜スープ	牛乳/トースト	牛乳/白玉団子/果物
5	土	ご飯	海鮮スパゲティ コロコロサラダ オニオンスープ	牛乳/オレンジ寒天	牛乳/梅が枝餅/果物
7	月	ご飯	*鶏肉と野菜の梅マヨ炒め 三色和え クリームシチュー	牛乳/すりごま団子	牛乳/ココアクッキー/果物
8	火	ごまご飯	マーボー茄子 コールスローサラダ きつねうどん	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/フレンチトースト/果物
9	水	ご飯	魚のポテマヨ焼き ほうれん草のおひたし とうがんの味噌汁	牛乳/蒸しパン	ヤクルト/チヂミ/果物
10	木	ご飯	すり身揚げ ひじきのサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/ソーメン汁/果物
11	金	赤飯	魚のフライ 栗つぼ 小松菜ともやしのナムル 月見団子汁	牛乳/ラスク	牛乳/あんこ巻き/果物
12	土	パン	茄子のミートグラタン 海藻サラダ 卵スープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/洋風いなり寿司/果物
14	月	ご飯	ハンバーグ フレンチサラダ さつま芋シチュー	牛乳/チーズ蒸しパン	牛乳/ホットケーキ/果物
15	火	パン	タンドリーチキン ミックスごまめ ちゃんぽん	牛乳/焼きりんご	牛乳/ミックスピザ/果物
16	水	ご飯	*魚のレモンソース和え ポテトサラダ チンゲン菜の味噌汁	牛乳/粉ふき芋	牛乳/ごま団子/果物
17	木	ご飯	肉団子の酢豚風 シーチキン卵 けんちん汁	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/サクサククッキー/果物
18	金	梅じゃこご飯	花シューマイ 野菜グラッセ 豆腐の五目汁	牛乳/ホットケーキ	牛乳/おはぎ/果物
19	土	ご飯	トンカツ ほうれん草のごま和え じゃが芋のスープ	牛乳/黄粉団子	牛乳/オレンジシフォンケーキ
24	木	ご飯	野菜コロッケ 豆サラダ 小松菜のかき卵汁	牛乳/ごまトースト	牛乳/*チーズクッキー/果物
25	金	ご飯	ミートボール 青野菜の土佐和え 厚揚げの味噌汁	牛乳/オーロラ卵焼き	牛乳/ぜんざい/果物
26	土	パン	ツナとトマトのパスタ きゅうりのしらす和え 野菜スープ	牛乳/煮りんご	牛乳/クレープ/果物
28	月	ご飯	野菜のかき揚げ ごまじゃこサラダ ビーフシチュー	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/バナナマフィン
29	火	人参ご飯	焼きそば ミモザサラダ 中華スープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/ベーコンパン/果物
30	水	お誕生会 	栗きのこごはん チキンフラワー 茄子のラザニア トマトサラダ 卵豆腐の清まし汁	牛乳/お菓子	牛乳/りんごパイ

*は、新メニューです。



よく噛んで食べましょう

- ・味覚の発達・・・よく噛むと、唾液がたくさん分泌され食べ物の味が溶け出しより深く味わえます。
- ・言葉の発達・・・顔の筋肉が発達すると言葉を正しく発音出来るようになり、顔の表情が豊かになります。
- ・脳の発達・・・食べ物を良く噛むことで、脳が刺激され脳に流れる血液の量も増え物忘れを防ぐことが出来ます。
- ・歯の病気予防・・・よく噛むと、歯肉も丈夫になり歯の病気にかかりにくくなります。
- ・胃腸快調・・・よく噛んで食べ物を砕くことで、胃腸への負担を和らげ活動を活発にします。
- ・全力投球・・・よく噛んで食べることで脳が活性化し、体力や運動能力の向上につながります。