

9月のこんだて

平成27年9月1日

【給食目標】

モリモリ食べて元気な体をつくりましょう。

吉井北保育園

日	曜	こんだてめい		おやつ		
				9時(未満児)	3時(共通)	
1	火	わかめご飯	かき揚げうどん・昆布煮・キャベツの甘酢和え	厚揚げ煮	牛乳	フルーツポンチ
2	水	ご飯	魚のカレー・ニエル・春雨の酢の物・けんちん汁・ぶどう	蒸しパン	牛乳	水ようかん
3	木	ご飯	ピーマン炒め・ポテトサラダ・豆腐の五目汁	卵焼き	牛乳	豆腐ドーナツ
4	金	ご飯	野菜のメンチカツ・切り干し大根の煮物・角切りスープ・バナナ	そうめん汁	牛乳	カラメル大豆といりこ
5	土	ごまご飯	洋風肉じゃが・きゃべつゆかり和え・厚揚げのみそ汁	りんご煮	牛乳	チヂミ
7	月	ご飯	鶏肉の甘酢煮・もやしのナムル・わかめのすまし汁・りんご	磯辺こふきいも	牛乳	炊き込みおにぎり
8	火	ご飯	すり身バーガー・なすの味噌煮・ポトフ・ぶどう	ホットケーキ	牛乳	ぜんざい
9	水	ご飯	酢豚・コールスローサラダ・えのきのすまし汁・バナナ	きなこマカロニ	牛乳	ミルクもち
10	木	ご飯	スパゲティ・ポリタン・野菜ツナサラダ・かきたま汁	ごまトースト	牛乳	人参蒸しパン
11	金	梅ご飯	大豆の和風煮込みハンバーグ・野菜ソテー・トマトスープ・ぶどう	南瓜あべかわ	牛乳	そうめん汁
12	土	ご飯	マーボー茄子・マカロニサラダ・団子汁	じゃこ卵焼き	牛乳	梅が枝もち
14	月	ご飯	厚揚げのあんかけ・じゃがいものそぼろ煮・豆腐の五目汁・なし	大豆煮	牛乳	お好み焼き
15	火	ご飯	肉と野菜のカレー風味炒め・大豆の五目煮・わかめのすまし汁	わらび餅	牛乳	白玉粉クレープ
16	水	人参ご飯	ミートボールの甘酢あんかけ・ひじきのサラダ・チンゲン菜スープ・りんご	ごまトースト	牛乳	ほうれん草入り白玉団子
17	木	ご飯	チャンポン・きゅうりの酢の物・南瓜煮	じゃがバター	牛乳	フレンチトースト
18	金	ご飯	揚げ餃子・筑前煮・春雨スープ・バナナ	厚揚げ煮	牛乳	おはぎ
19	土	ご飯	ひじきと豆腐のギョロツケ・切り干し大根のサラダ・大豆と炒りいりこ煮・ミネストローネ	にんじんグラッセ	牛乳	クッキー
24	木	お誕生会	炊き込みおにぎり・チキンカツ・ミモザサラダ・オニオンスープ・なし	きなこマカロニ	牛乳	チーズケーキ
25	金	ご飯	魚の磯辺焼き・大豆の五目煮・南瓜のみそ汁・りんご	蒸しパン	牛乳	フライドポテト
26	土	ご飯	マカロニグラタン・コールスローサラダ・春雨スープ	ヨーグルト・クラッカー	牛乳	ホットケーキ
28	月	ご飯	すり身揚げ・ごぼうのカレーマヨサラダ・えのきのすまし汁・バナナ	さつま芋煮	牛乳	きな粉団子
29	火	ご飯	ポテトオムレツ・切り干し大根の煮物・けんちん汁	ソーメン汁	牛乳	アメリカンドック
30	水	ひじきご飯	皿うどん・もやしのナムル・わかめスープ・なし	豆腐煮	牛乳	野菜ピザ

腸の調子を整える

昨今、ビフィズス菌を増やすオリゴ糖が注目されています。腸内細菌のバランスを調子良く維持してくれて、腸の環境を整えてくれるのです。朝ごはんを食べて腸を健康にしましょう。

オリゴ糖を多く含む食品

ゴボウ・アスパラガス・タマネギ・ダイズ・ハチミツ。また、納豆・ヨーグルトなどの発酵食品。