

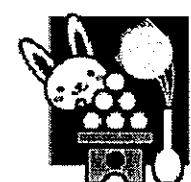
9月の給食だより

令和元年9月2日発行
 潟上市立昭和こども園
 (離乳食: 8~12か月)

○献立予定表

都合により献立がかわることがあります。「*」マークの食材は、9か月以降に提供します。



月	火	水	木	金	土
2 おかゆ 魚の野菜そぼろ煮 すまし汁 オレンジ 白身魚、にんじん、もやし*、キャベツ、えのきたけ、まだいけ、生しいだけ、オレンジ	3 おかゆ 煮浸し 野菜のコーンスープ こまつな、もやし*、しめじ*、キャベツ、にんじん、コーンスープ	4 おかゆ 秋なすとりの煮浸し 春雨スープ 鶏ひき肉*、なす、にんじん、えのきたけ*、だけのこ*、豆腐、はるさめ*	5 おかゆ とりのポテト煮 大根みそ汁 ささみ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、だいこん	6 おかゆ とりの野菜あんかけ ポトフ 梨 ささみ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、じゃがいも、キャベツ、梨	7 おかゆ 野菜のホワイトソース煮 フルーツスープ ささみ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ホワイトソース、バナナ、キウイフルーツ
9 おかゆ ほぐし魚 のっぺい汁 白身魚、キャベツ、ごぼう*、にんじん、だいこん、さといも	10 おかゆ 梨と野菜煮 和風スープ 梨、キャベツ、きゅうり、ささみ、にんじん、ほうれん草	11 おかゆ ささみのトマト煮 豆腐みそ汁 ささみ、トマト、キャベツ、豆腐、たまねぎ	12 おかゆ 秋の根菜ホワイトソース煮 花野菜スープ ささみ、たまねぎ、にんじん、れんこん*、かぼちゃ、さつまいも、ホワイトソース、ブロッコリー、カリフラワー	13 おかゆ 野菜のやわらか煮 さといもみそ汁 もやし*、にんじん、ピーマン、さといも、だいこん、ごぼう*	14 運動会 
16 敬老の日 	17 おかゆ ささみそぼろあん コーンスープ バナナ ささみ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、豆腐、コーンクリーム、バナナ	18 おかゆ ほぐし魚 きんぴら煮 みそ汁 白身魚、ごぼう*、にんじん、豆腐、だいこん	19 おかゆ ささみトマト煮 青菜のコーンスープ ささみ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、さつまいも、ほうれん草、もやし*、まいだけ*、コーンクリーム	20 おかゆ 蒸し鶏の野菜あん 春雨スープ ささみ、だけのこ*、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、コーンクリーム、はるさめ*	21 おかゆ 鶏と野菜のそぼろ 白菜スープ ささみ、ごぼう*、ブロッコリー、白菜、にんじん
23 秋分の日 	24 おかゆ 三色野菜煮 和風スープ 梨 にんじん、ほうれん草、もやし*、ささみ、まいだけ*、ごぼう*、梨	25 おかゆ 二色マッシュ 野菜スープ にんじん、じゃがいも、たまねぎ、きゅうり	26 おかゆ ささみタンドリー風煮 ポパイシチュー ささみ、ヨーグルト、キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、ホワイトソース	27 おかゆ さつまいもマッシュ 和風スープ さつまいも、ツナ水、だいこん、にんじん、ごぼう*、しめじ*	28 おかゆ ささみりんご煮 かぼちゃスープ ささみ、りんご、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ
30 おかゆ ささみとブロッコリー煮 キャベツみそ汁 ささみ、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ*、たまねぎ	9月13日 お月見を楽しむ 園ではさといもみそ汁でお月見気分を味わいます。 				
離乳食を食べたがらないときは？ 9～11か月頃になると、食欲不振になることがあります。食べないときは、食材、調理法や味付けを変えて少しずつ与えてみましょう。 ただし、無理強いせず、生活リズムを整えながら少しずつ与えてみましょう。しばらくすると、すんなり食べることがあります。 					

9月の給食だより

令和元年8月30日発行

潟上市立昭和こども園

(未満児)

○献立予定表

都合により献立がかわることがあります。



月	火	水	木	金	土
2 ひじきごはん 塩ホッケ のり和え きのこのすまし汁 オレンジ スキムミルク とうもろこし	3 ごはん 春巻き しめじのマヨネーズソテー みそラーメン汁 バナナ 麦茶 豚肉とごぼうのそぼろごはん	4 ごはん ぎょうざ 秋なすの麻婆春雨 中華スープ パインコンポート スキムミルク ジャがいもとかぼちゃのチーズ焼き	5 ごはん 豚肉生姜焼き ポテトサラダ 大根みそ汁 ぶどう スキムミルク ミニドックパン (ピラフ)	6 ごはん 照り焼きチキン ビーフンカレー炒め ポトフ 梨 牛乳 せんべい	7 ハヤシライス ウインナー フルーツポンチ 牛乳 ミニメロンパン (せんべい)
9 わかめごはん たらしのレモン醤油焼き 塩昆布和え のっぺい汁 ミニゼリー スキムミルク 蒸し芋	10 焼きおにぎり ちくわ天ぷら たくあん和え うどん汁 梨 ソフトゼリー クッキー	11 ごはん 鶏唐揚げ 千切り野菜・ミニトマト わかめみそ汁 チーズ スキムミルク ヨーグルトマフィン (ツナとコーンのごはん)	12 ごはん 秋の根菜カレー ウインナー 花野菜サラダ ジョア スキムミルク ミニロールきな粉パン (わかめごはん)	13 十五夜 わかめごはん うさぎハンバーグ もやし酢醤油 さといもみそ汁 お月見ゼリー 牛乳 りんごタルト	14 運動会
16 敬老の日 	17 ごはん 肉だんご 焼きそば わかめスープ バナナ 野菜ジュース 今川焼 (クラッカー)	18 ごはん さんま塩焼き 五目きんぴら なめこみそ汁 ミニデザート スキムミルク カムカムチーズラスク (青のりチーズごはん)	19 ごはん 揚げささ身のレモン煮 まいたけと青菜のソテー ポークビーンズ 栗のムース 梨 クッキー	20 ごはん 小籠包 チンジャオロース 春雨スープ ラフランスゼリー 牛乳 カステラ (せんべい)	21 肉みそそぼろ丼 ブロッコリー ワンタンスープ 牛乳 どうぶつビスケット
23 秋分の日 	24 ごはん 白身魚フライ とんぶり和え きりたんぽ汁 梨 麦茶 ピラフ	25 ごはん・カレー フランクフルト スティック野菜 幼児牛乳 誕生会デザート 野菜ジュース せんべい	26 ごはん タンドリーチキン 豆のカラフルサラダ ポパイスープ お米のパパロア スキムミルク 大学いも	27 さつまいもと栗のごはん つくだに おひたし 和風スープ ミニトマト 牛乳 ミニあんパン (せんべい)	28 ごはん りんご風味ポークソテー 彩りサラダ コンソメスープ 牛乳 クラッカー
30 豚丼 ブロッコリー キャベツみそ汁 ぶどうゼリー スキムミルク りんごとさつまいものケーキ (さつまいもごはん)	9月13日 お月見を楽しむ 月見の由来 旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。 お米は 栄養たっぷり ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹持ちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。 ◆0・1歳児の午後のおやつについて：2歳児と内容が違ふ場合は（ ）で記載しております。				

9月の給食だより

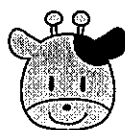
令和元年8月30日発行

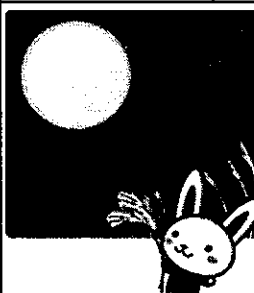
湯上市立昭和こども園

(以上児)

○献立予定表

都合により献立がかわることがあります。



月	火	水	木	金	土
2 ひじきごはん 塩ホッケ のり和え きのこのすまし汁 オレンジ スキムミルク とうもろこし	3 ごはん 春巻き しめじのマヨネーズソテー みそラーメン汁 パナナ 麦茶 豚肉とごぼうのそぼろごはん	4 ごはん ぎょうざ 秋なすの麻婆春雨 中華スープ パインコンポート スキムミルク じゃがいもとかぼちゃのフリーズ 焼き	5 ごはん 豚肉生姜焼き ポテトサラダ 大根みそ汁 ぶどう スキムミルク ミニドックパン	6 ごはん 照り焼きチキン ビーフンカレー炒め ポトフ 梨 牛乳 せんべい	7 ハヤシライス ウインナー フルーツポンチ 牛乳 ミニメロンパン
9 わかめごはん たらしのレモン醤油焼き 塩昆布和え のっぺい汁 ミニゼリー スキムミルク 蒸し芋	10 焼きおにぎり ちくわ天ぷら たくあん和え うどん汁 梨 ソフトゼリー クッキー	11 ごはん 鶏唐揚げ 千切り野菜・ミニトマト わかめみそ汁 チーズ スキムミルク ヨーグルトマフィン	12 ごはん 秋の根菜カレー ウインナー 花野菜サラダ ジョア スキムミルク ミニロールきな粉パン	13 十五夜 わかめごはん うさぎハンバーグ もやし酢醤油 さといもみそ汁 お月見ゼリー 牛乳 りんごタルト	14 運動会 
16 敬老の日 	17 ミルクロールパン 肉だんご 焼きそば わかめスープ パナナ 野菜ジュース 今川焼	18 ごはん さんま塩焼き 五目きんぴら なめこみそ汁 ミニデザート スキムミルク カムカムチーズラスク	19 ごはん 揚げささ身のレモン煮 まいたけと青菜のソテー ポークビーンズ 栗のムース 梨 クッキー	20 ごはん 小籠包 チンジャオロース 春雨スープ ラフランスゼリー 牛乳 カステラ	21 肉みそそぼろ丼 ブロッコリー ワンタンスープ 牛乳 どうぶつビスケット
23 秋分の日 	24 黒糖コッペパン 白身魚フライ とんぶり和え きりたんぽ汁 梨 麦茶 ピラフ	25 ごはん・カレー フランクフルト スティック野菜 幼児牛乳 誕生会デザート 野菜ジュース せんべい	26 ごはん タンドリーチキン 豆のカラフルサラダ ポパイスープ お米のパパロア スキムミルク 大学いも	27 さつまいもと栗のごはん つくだに おひたし 和風スープ ミニトマト 牛乳 ミニあんパン	28 ごはん りんご風味ポークソテー 彩りサラダ コンソメスープ 牛乳 クラッカー
30 豚丼 ブロッコリー キャベツみそ汁 ぶどうゼリー スキムミルク りんごとさつまいものケーキ	 9月13日 お月見を楽しむ 月見の由来 旧暦8月15日前後の満月を十五夜といひ、すすきを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。 お米は栄養たっぷり  ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹持ちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。				