



給食だより



	月	火	水	木	金	土
			(1日) カレーうどん 豚肉のマーマレード焼 そうめん瓜の酢の物 梅干しおむすび	(2日) 鶏肉と冬瓜の梅煮 春雨サラダ すまし汁 ゼリー・牛乳	(3日) 非常食の日 	(4日) おにぎり弁当の日
昼食	(6日) カレー肉じゃが 切り昆布のサラダ トマト味噌汁	(7日) 魚の照り焼き 野菜の納豆和え かぼちゃの味噌汁	(8日) ジャージャー麺 ささみの梅和え 冷やしトマト	(9日) 鶏とかぼちゃの蒸し団子 ピーマンサラダ トマトの味噌汁	(10日) 魚の塩焼き いっちゃんの元気サラダ 豚汁	(11日) 牛丼 すまし汁 果物
おやつ	ピーマンおむすび	フルーツ・牛乳	ツナおむすび	お菓子・牛乳	コーンおむすび	お菓子
昼食	(13日) 野菜のかき揚げ きゅうりの酢の物 きのこ汁	(14日) お魚ハンバーグ マカロニサラダ かぼちゃスープ	(15日) お月見うどん 鶏肉の梅肉焼き きゅうりの酢の物	(16日) 味噌焼肉 ねほねほサラダ ソーメン汁	(17日) 魚のオーロラ焼き 切り干し大根の煮物 青菜の味噌汁	(18日) 三色丼 豚汁 果物
おやつ	炊き込みおむすび	ラスク・牛乳	きのこおむすび	たくあんおむすび	ピザ・牛乳	お菓子
昼食	(20日) 敬老の日	(21日) 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきのサラダ お月見汁 お月見団子・牛乳	(22日) お誕生日会 	(23日) 秋分の日	(24日) 魚のパン粉焼き コールスローサラダ 人参スープ 豆腐ドーナツ・牛乳	(25日) きのこカレーライス 野菜サラダ 果物
昼食	(27日) 中華風ローストチキン わかめサラダ エリンギスープ	(28日) 魚の味噌焼き カレー風味酢の物 すまし汁	(29日) 野菜たっぷり焼きそば 鶏肉の甘辛煮 中華スープ	(30日) かぼちゃグラタン 人参サラダ 豆腐のスープ		
おやつ	たくあんおむすび	フルーツヨーグルト	ピラフおむすび	かりんとう・牛乳		



9月の予定

- ・9/3(金) 非常食の日(白ご飯はいりません)
- ・9/4(土) おにぎり弁当の日
- ・9/21(火) お月見団子クッキング
(エプロン・三角巾がいります)



きのこ講座

きのこには栄養がたくさん！！

ビタミンB群とビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンBは糖質、脂質、たんぱく質の代謝を促して元気な体づくりをサポートします。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けて丈夫な骨や歯を作るのに役立ちます。



8月の食事の様子

