



9月の献立表



令和3年9月1日発行 社会福祉法人中日会
J-スカイ保育園・保育ルームルナⅧ喜多山

日	献立	おやつ（15時）	体をつくるもとになる食材（赤群）	エネルギーのもとになる食材（黄群）	体の調子を整える食材（緑群）
1日（水）	ロールパン、ポテトグラタン、サラダ	若菜ごはん	鶏肉、牛乳、チーズ	じゃが芋、上新粉	人参、玉ねぎ、パセリ、コーン缶、キャベツ
2日（木）	ごはん、豆腐のカレー煮、さつまいもの煮物	フルーツ白玉	豆腐、豚ひき肉、	砂糖、片栗粉、さつまいも、バナナ、白玉団子	玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、パイン缶、みかん缶、白桃缶
3日（金）	ごはん、白身魚の酢豚風、スープ	お麴のきな粉ラスク	白身魚、わかめ、きな粉	砂糖、片栗粉、焼麴、バター	人参、玉ねぎ、えのき茸
4日（土）	肉うどん	プリンスティックパン	豚肉	うどん	人参、玉ねぎ、ほうれん草
6日（月）	ごはん、生揚げの中華風炒め、トマトのあえもの	ぶどうゼリーおせんべい	生揚げ、豚ひき肉、ツナ缶	ごま油、片栗粉、砂糖	玉ねぎ、人参、エリンギ、チンゲン菜、トマト、オクラ
7日（火）	ごはん、筑前煮、じゃこ炒め	焼うどん	鶏肉、しらす干し、ツナ缶	じゃが芋、砂糖、油、うどん	こんにゃく、人参、さやいんげん、ほうれん草、きゅうり
8日（水）	食パン、ポテトとコーンのスープ煮、ドレッシング和え	昆布ごはん	豚肉、	じゃが芋、バター、砂糖、油	人参、玉ねぎ、コーン缶、キャベツ、きゅうり
9日（木）	ごはん、白身魚のから揚げ、ゆかり和え、パイン缶	抹茶蒸しパン	白身魚、牛乳、卵	片栗粉、油、ホットケーキミックス、	人参、ほうれん草、もやし、パイン缶
10					



給食だより



令和3年度 9月号

社会福祉法人 中日会

理事長・園長 山田 茂樹

J-スカイ保育園

新島 里美 森山 まさみ

まだまだ夏の暑さが残っていますが、朝夕は過ごしやすくなりました。この時期は夏の疲れが出て、体調を崩しやすくなります。食事と睡眠をしっかりとして体調管理に気を付けましょう。

秋の入り口となる9月になると、空気が澄んで夜空の月や星がきれいに見えます。旧暦の8月15日をさす十五夜は1年でもっとも美しいと言われ、中秋の名月と呼ばれています。お月見は、秋の収穫期前にしてお団子や、旬の里芋、栗をお供えし、収穫を感謝することを意味します。今年の十五夜は9月21日です。お供え物をして秋の実りに感謝しましょう。



涼しくなってくると子供たちの運動量も増え、食欲も旺盛になります。夏の疲れが出てくるこの季節、毎日の食事を見直してバランスのとれた食生活を送れるよう心がけましょう。

赤・黄・緑に分けてバランスの良い食事を

赤色群

たんぱく質
(体をつくる)
肉・魚・卵
牛乳・豆 など



黄色群

糖質・脂質
(エネルギー源になる)
米・いも・パン類・油など



緑色群