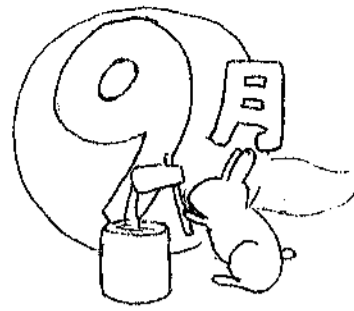


給食だより



2019.9.1

幌北ゆりかご保育園

連日つづいた暑さが嘘のように、涼しくなりましたね。

17の間にか、半そででは寒いくらいに…。過ごしやすい気温にはなりましたが、季節の変わり目は風邪をひきやすいので、体調管理に気を付けましょう。

さて、9月には運動会があります。さくらんぼ組さんからぞう組さんまで、どんなかわいらしい姿やがんばり姿を見せてくれるのか…今から楽しみですわね!! 晴れまように～!

日	食	副	主	午後のおやつ
2月	ごはん	お茶	じゃがいも(ジャガ芋・わかめ) 大根キんぴら ホッケ焼き ほうろく・ごまめ	パンケーキ 二色せんべい
3火	パン	ミネストローネ	ポークチョップ	五平もち ほとけずかみとう
4水	ごはん	お茶	じゃがいも(五ネギ・大根) マーボー豆腐	きんこすコーン ベジカリん
5木	スパゲティ トマトソース	お茶	ほうれん草とリンゴのサラダ	納豆チャーハン きんこせんべい
6金	ごはん	お茶	じゃがいも(キャベツ・五ネギ) 魚の照り焼き	ピザトースト ワッフル
7土	冷麦	お茶	ジャガ芋(ぼうろ煮)	おかし 果物
9日	ゆかりごはん	お茶	じゃがいも(白菜・五ネギ) サバの味噌焼き	ドーナツ ベジせん
10火	パン	お茶	クリームシチュー チキンソテー	わかめおにぎり お米おかき
11水	ごはん	お茶	五目汁 炒め納豆	フライドポテト おからチップ
12木	お豆のカレー	お茶	もやしのみそ汁	レーズンおしるこ きんこせんべい
13金	ごはん	お茶	じゃがいも(キャベツ) 白菜おひたし 焼き魚(サマ)	焼き芋 チーズスティック
14土	味噌うどん	お茶	高野豆腐とわかめの煮物 甘酢大根	おかし 果物
15日	ゆりかご 運動会			
17火	木り風スパゲティ	お茶	ジャーマンポテト	カップケーキ うの花あんこ
18水	枝豆ごはん	お茶	清汁(水菜・豆腐) 甘酢きゅうり 魚ササギ 野菜の煮物	ゼリー サブレ
19木	パン	お茶	かぼちゃのポタージュ チキンマトソテー	五目ちまき のりせんべい
20金	ごはん	お茶	じゃがいも(油あげ・大根) ホッケ照り焼き	チーズサンド この橋
21土	沢煮うどん	お茶	キャベツと油あげの煮物 ブロッコリー	おかし 果物
24火	ごはん	お茶	じゃがいも(わかめ・キャベツ) サバ味噌煮	ゆかりおにぎり きんこせんべい
25水	パン	お茶	コーンポタージュ とり肉と大豆のカレー炒め	二色おはぎ ベジカリん
26木	肉味噌 スパゲティ	お茶	かぼちゃサラダ	ほろおろしケーキ 星のせんべい
27金	わかめごはん	お茶	清汁(しらす・ほうれん草) 焼き魚(サマ)	レーズンパン 二色せんべい
28土	ちゃんぽん うどん	お茶	大根と厚あげの煮物 甘酢きゅうり	おかし 果物
30日	ごはん	お茶	じゃがいも(しらす・白菜) 豚肉の香味焼き	おしるこパン ワッフル



9月の予定

15日(日)

ゆりかご 運動会

18日(水)

9月のお誕生会

21日(土)

運動会
代休協力日

ご協力を
お願ひします…!



9月は食生活改善普及運動月間です!

この運動は健康日本21(第二次)において栄養・食生活に携げられている項目のうち、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」「1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加」「野菜摂取量の増加」「食塩摂取量の減少」について国民1人ひとりが改善を図れるよう、各自治体の働きかけや環境整備が促進されることをねらいとして、9月1日～9月30日までの1か月間に全国的に行われるものです。

今年度の重点活動の目標は…『食事をおいしく、バランスよく』を基本テーマとして、

- ① 毎日プラス1回の野菜 ～汁ものに入れたり、お浸しなどがあるとかさ減り、量を食べやすくなりますよ!
- ② おいしく減塩 マイナス2g ～だしやお酢、香辛料などを活用しましょう! レモンやゆずなどの柑橘類を活用するのもオススメです。
- ③ 毎日の朝食にWithミルク のスツアホ!!