

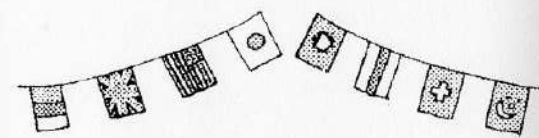
給食だより 9月

2020.9.1
幌北ゆりかご保育園

9月になりました。記録的な暑さが続きましたが、一気に気温が下がり、涼しくなりましたね。急激な気温の変化で体調を崩さないように気をつけましょう！さて、今日は運動会があります。新型コロナウイルスの影響で例年とは少し違う月での開催とはなりますが、子どもたちの元気な姿を見られるのが楽しみですね！晴れますように～！！



	主食	副食	食	午後のおやつ	
1 火	パン	クリームシチュー チリコンカン	ブロッコリー	焼きいも きなこせんべい	すもめ
2 水	ごはん	おろし汁(白菜・油揚げ) とじ肉と豆腐のおろし汁	小松菜おひたし	豆パン 二色せんべい	果物
3 木	スパゲティ トポリタン	お茶	大根とワカメのサラダ	納豆チャーハン ワッフル	こんにゃく
4 金	わかめごはん	おろし汁(キャベツ・大根) 焼き魚(サマ)	モヤシの酢の物 ひじき炒め煮	カップケーキ 星のせんべい	煮干し
5 土	冷やし中華うどん	ツナじゃが	トマト	おかし	果物
7 月	ごはん	おろし汁(ジャガ芋・ワカ) 魚の生煮焼き	小松菜ごまあえ 大根千切り	レーズンパンケーキ きかん棒	すもめ
8 火	パン	ミネストローネ チキンマトリテー	きのこリテー	VPかりあにぎり チーズスティック	こんにゃく
9 水	中華丼	お茶	千草煮	ピザ風マカロニ ベジカリン	煮干し
10 木	木川風スパゲティ	お茶	肉じゃが	カレーピラフ うの花あげ	すもめ
11 金	ごはん	清汁(ほうれん草・しらす) サバの味噌煮	ズッキーニリテー 白菜納豆あえ	サンドイッチ ベジせん	メロン
12 土	冷麦	ジャガ芋そぼろ煮	甘酢大根	おかし	果物
14 月	ごはん	おろし汁(大根・ワカ) ホッケ照り焼き	インゲン炒め煮 サツマ芋ごまあえ	ドーナツ きなこせんべい	こんにゃく
15 火	パン	コーンポタージュ ポークチャップ	ブロッコリー	五平もち のりせんべい	煮干し
16 水	魚ごはん	清汁(白菜・豆腐) とじ肉と野菜の旨煮	ポテトサラダ スティックキャリ	セリ サブレ	すもめ
17 木	肉味噌 スパゲティ	お茶	かぼちゃサラダ	わかめあにぎり 星のせんべい	煮干し
18 金	ごはん	おろし汁(キャベツ・人参) 焼き魚(サマ)	ほうれん草とエノキの磯飯 ごぼう含め煮	かぼちゃパン 車けんぴ	果物
19 土	五目冷麦	大根そぼろ煮	トマト	おかし	果物
23 水	ツナカレー	お茶	キャベツとジャコの炒め物	プレーンマドレーヌ こめ棒	こんにゃく
24 木	パン	かぼちゃシチュー チキンリテー	小松菜コーンあえ	二色おはぎ はとむぎかんと	果物
25 金	ごはん	おろし汁(白菜・玉ねぎ) かぼちゃ焼き	チンゲン菜中華あえ 切干大根炒め煮	チーズサンド チーズスティック	煮干し
26 土	ワカメうどん	芋の煮、コンガシ	甘酢大根	おかし	果物
28 月	ごはん	おろし汁(ワカメ・豆腐) 焼き魚風煮	ズッキーニリテー	むいパン ベジカリン	煮干し
29 火	パン	クリームシチュー 魚のチーズ焼き	カリフラワー	コーンピラフ ベジせん	すもめ
30 水	とろろ ごはん	おろし汁(白菜・人参) 炒り豆腐	ポテト野菜	ドーナツ うの花あげ	こんにゃく



9月の予定



13日(日)

ゆりかご運動会



16日(水)

9月の
お誕生会



19日(土)

運動会

代休協力日



ご協力
お願いします!!

《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・食生活に掲げられている項目のうち、「主食・野菜・副菜を組み合わせ合わせた食事が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に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か月間に全国的に展開するものです。

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皿の野菜 ～ おろし汁やスープなどに入れたり、おひたしなどにするとカサも減って、見た目的にも量を食べやすくなります!
- ② おいしく減塩マイナス2g～「薄味だと物足りない…」というイメージがありますが、塩の代わりにお酢やレモン、ねぎなどの香味野菜など風味のあるものを使ったり、ごま油などで香ばしさを加えたり、料理ごとに適温で食べるなどの工夫をすること、減塩しても美味しく食べることが出来ます!

③ 毎日のくらしにWithミルク

以上の3つです!!