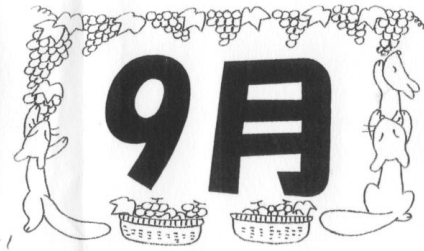


給食だより 9月



記録的な暑さが続いていましたが、気温が下がり涼しくなってきましたね。さて、今月は運動会を予定しています。子どもたちの元気な姿を見るのが今から楽しみです。晴れますように!!

2023.9.1
札幌北中りかご保育園

	主食	副食	午後のおやつ
1 金	木-りんご スライス	ジャーマンポト	2-エゴザフ アジメ
2 土	五目冷麦	芋の煮、ころかし トナ	おかし 果物
4 月	70xごはん	お茶汁(大根、油あげ) 焼き魚(ホウ) かわらけの煮	おかし トーナツ 煮かし
5 火	10-ン	魚の7-10-ン 鯖のステーキ	おかし 五平もち (おかし) 煮かし
6 水	ごはん	お茶汁(ホウ、人参) マーボー豆腐 (おかし) 豆腐	おかし アップルパイ 果物
7 木	ごはん	お茶汁(白身、玉子) サバの味噌焼き	おかし レス・パン 煮かし
8 金	肉味噌 スライス	もやしのかき揚げ	おかし じゃがいも 果物
9 土	70xごはん	白煮と油あげの煮物 甘酢まぐり	おかし 果物
11 月	ごはん	お茶汁(豆腐、ホウ) 魚の照り焼き	おかし パンのおかし 煮かし
12 火	10-ン	3-7-10-ン 小松菜	おかし 果物
13 水	中華丼	大根と梅干しの揚げ煮	おかし 果物
14 木	ゆかりごはん	お茶汁(玉子、70x) ホウの揚げ焼き	おかし 果物
15 金	細豆 スライス	肉じゃが	おかし トナツ 煮かし
16 土	まわりごはん	かぼちゃの煮物、甘酢大根	おかし 果物
19 火	ごはん	お茶汁(ゆかり、玉子) 焼き魚(ホウ) かわらけの煮	おかし 煮かし
20 水	魚豆ごはん	清汁(白身、玉子、人参) 大根と厚揚げの煮物	おかし 果物
21 木	ごはん	お茶汁(大根、ホウ) ホウの揚げ焼き	おかし 果物
22 金	秋のわらわ	チーズかき揚げ	おかし 煮かし
25 月	ごはん	お茶汁(わかめ、70x) 焼き魚(ホウ) かわらけの煮	おかし 煮かし
26 火	10-ン	2-エゴザフ かわらけの煮	おかし 果物
27 水	ごはん	お茶汁(大根、ホウ) 豆腐と厚揚げの煮物	おかし 果物
28 木	ごはん	お茶汁(豆腐、ホウ) 魚の生揚げ焼き	おかし 果物
29 金	スライス ポテト	サツマイン芋	おかし 煮かし
30 土	沢煮ごはん	五目豆 甘酢まぐり	おかし 果物

9月の予定

17日(日) 中りかご運動会

20日(水) 9月のお誕生会

30日(土) 運動会 代休協力日

お協力をお願いします!!

< 9月は食生活改善普及運動月間です!! >

厚生労働省は、毎年9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。令和5年度は「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、「生食・生野菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日か」「(おかし)毎日の着の割合の増加」「野菜と果物の摂取量の増加」「食塩摂取量の減少」及び「牛乳・乳製品の摂取習慣の定着」に向けた取組について、更に強化するため全国的に展開するものです。