

給食だより 9月



9月になりました。気温が少し下がり涼しくなってきましたね。今月は、運動会を予定しています！

2026. 9. 1 札幌北ゆりかご保育園

子どもたちの元気でかわいい姿を見るのが今から楽しみです！

		主 食	副 食	午後のおやつ
1	火	い ん	かぼちゃ・チキン チキン・ポテト	じゃんぱにきり アズサイック
2	水	ごはん	五目汁 揚げめし・小松菜・ごまあん	ゆでとうきび うの花あげ
3	木	ゆかり・ごはん	けし汁(キャベツ・人参) きゅうり・味噌・アズサイック	パン・タピオカ・アズサイック 星のあんぱん
4	金	おにぎり スパゲティ	じゃーマン・ポテト	お平・ごはん サグレ
5	土	五目・冷麦	とり肉と野菜の旨煮、ブロッコリー	おかし 果物
7	月	ごはん	けし汁(白菜・油あげ) 豚肉の生姜焼き スリッパ・ポテト	じゃんぱにきり アズサイック
8	火	い ん	ポレ・チキン 魚のチーズ・焼き かりん・ポテト	かぼちゃの焼き・アズサイック おから・アズサイック
9	水	ごはん	けし汁(大根・しめじ) とり肉と豆類のけし・揚げめし	パン・タピオカ・ポテト 小松菜・あん
10	木	わかめ・ごはん	けし汁(キャベツ・人参) ポテト・照り・揚げめし 大根・キンピラ	ドーナツ ミニ・ハート
11	金	スパゲティ ミートソース	ほうれん草・きんぴら・のさ・サラダ	かりん・ポテト アズサイック
12	土	ちゃんぽん・うどん	草の煮・ころも・甘酢・きゅうり	おかし 果物
14	月	ごはん	けし汁(白菜・白菜) キャベツ・味噌・しめじ・揚げめし トマト	アズサイック・パン・チキン きん・ポテト
15	火	い ん	コン・ポテト・アズサイック ポテト・アズサイック 小松菜・ポテト	アズサイック・パン・チキン アズサイック
16	水	魚・ごはん	清汁(ほうれん草・人参) 枝豆の揚げあげ・さつま・サラダ	ゼリー うの花あげ
17	木	ごはん	けし汁(大根・わかめ) 揚げめし(ポテト) 人参・キンピラ	きん・のスコーン パン・チキン
18	金	い・カレー	キャベツ・ジャコ・揚げめし	パン・チキン パン・チキン
19	土	沢庵・うどん	五目・豆 甘酢・大根	おかし 果物
24	木	ごはん	けし汁(キャベツ・人参) 魚のちゃんぽん・揚げめし かりん	アズサイック・パン・チキン 星のあんぱん
25	金	スープ スパゲティ	かぼちゃのサラダ	アズサイック・パン・チキン おから・アズサイック
26	土	わかめ・うどん	白菜と油あげの煮・甘酢・大根	おかし 果物
28	月	ごはん	けし汁(白菜・人参) キャベツ・ごまあん キャベツ・味噌・アズサイック	ちい・パン・チキン 小松菜・あん
29	火	い ん	グリーン・チキン チキン・ポテト	わかめ・かき・きり サグレ
30	水	中華丼	大根とキャベツの揚げめし	ミニ・ハート 揚げめし



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



～ 9月は食生活改善普及運動～

毎年9月は「食生活改善普及運動」の実施月間です。「ます」は毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス！すこしを目標とし、下記の項目をポイントに食生活を見直してみよう。



★特に旬のものは
おいしく食べやすく、
栄養も豊富です。



野菜・果物には
体の調子を整える
ビタミンやミネラル、
食物繊維がたっぷり
含まれています！



うす味に慣れ
ましょう！
幼児期の食事は
大人が食べている
物よりおいしく
味付けが大切ですよ。



牛乳・乳製品を
取り入れましょう！
カルシウムの量が
多く、体内への吸収率も
他の食品と比べて高い
ため、毎日取り入れる
食品です。