

9月 給食だより

令和2年8月31日 川内保育園

9月に入ったとはいえ、まだまだ残暑が厳しいです。熱中症や脱水症状に気をつけて水分はこまめに摂りましょう。また、夏バテの影響が出て体調を崩す心配がありますので、**早寝、早起きをし、しっかり朝食を食べて、良質のたんぱく質（卵、肉、魚）ビタミン、ミネラル**を摂るように心がけましょう。

給食目標・・・食事のマナーを身につけましょう

手作りおやつ

- 4日（金）卵サンド
- 15日（火）りんご入り蒸しパン
- 24日（木）三色団子

水水 カミカミデー

- 7日（月）するめ
- 11日（金）フランスパン
- 29日（火）皮付きりんご

おにぎりデー

17日（木）25日（金）

食中毒がまだまだ発生しやすい時期です。おにぎりの中には生ものを入れないようにしましょう。

未満児はいつも通り、園で準備します。

ごはんのいらない日

3日（木）・18日（金）・24日（木）
※はしとおしぼりは必要です。

お願い

今月おにぎりデーが2回になります。楽しいりんご狩りにも行きますので忘れ物ないように準備をお願いします。

今月のメニュー

日	曜	きりん	ぱんだ	こあら	うさぎ・ひよこ
1	火	肉じゃが・昆布の佃煮・オニオンリング・わかめ汁			チキンナゲット
2	水	イカフライ・マカロニサラダ・豚汁・すいか			チーズ
3	木	いろどりそうめん・フルーツヨーグルト・ジュース			かにさん
4	金	ダイナミックカレー・スティックサラダ・牛乳・バナナ			フライドポテト
5	土	肉うどん・牛乳・フルーツ			☆☆☆☆☆
7	月	親子煮・チーズ揚げ・南瓜汁・枝豆			肉団子
8	火	赤魚の唐揚げ・おひたし・中華スープ・フルーツ			ヨーグルト
9	水	切り干し煮・エビシューマイ・なす汁・りんご			温野菜
10	木	南瓜コロッケ・野菜のおかか和え・夕顔汁・ぶどう			ヤクルト
11	金	ベーコンシチュー・ナムル・野菜ジュース			たこさん
12	土	きつねうどん・牛乳・フルーツ			☆☆☆☆☆
14	月	チンジャオロース・ちくわの天ぷら・昆布佃煮・わかめ汁			チーズ
15	火	生姜焼き肉・温野菜・すまし汁・ショア			ブロッコリー
16	水	筑前煮・卵焼き・キャベツ汁・パイ			ウインナー
17	木	ミニチキン・肉団子・ポテトサラダ・バナナ			青菜おにぎり
18	金	カレーうどん・ポテト・牛乳			梨
19	土	かき玉うどん・牛乳・フルーツ			☆☆☆☆☆
23	水	納豆和え・おでん・鶏汁・りんご			カルピス
24	木	炊き込みご飯・ブロッコリー和え・唐揚げ・豆腐汁・フルーツ			ヨーグルト
25	金	えびカツ・オムレツ・温野菜・ゼリー			しょうゆおにぎり
26	土	きのこうどん・牛乳・フルーツ			☆☆☆☆☆
28	月	さばの味噌煮・ごま和え・すまし汁・梨			ナゲット
29	火	ポークカレー・福神漬・牛乳・バナナ			ゆで卵
30	水	魚フライ・温野菜・わかめスープ・ヨーグルト			バナナ

※都合により献立が変更になることがあります。

夜更かしに気をつけよう

まだまだ暑い日が続きそうですが夜更かしせず、生活リズムを整え朝食をしっかり摂って元気にこの夏を乗り越えましょう。