



きゅうしょくだより

令和6年9月 えのほいくえん

日	曜	昼食	3時のおやつ
02	月	ご飯、八宝菜、中華サラダ、バナナ	いりこ、牛乳、さつまいもおはぎ
03	火	ご飯、魚のカレーマヨ焼き、ごまキャベツ、青菜の豆乳スープ	いりこ、牛乳、お菓子
04	水	ご飯、ポークビーンズ、スパゲティサラダ、オレンジ	いりこ、牛乳、黒ごまケーキ
05	木	ご飯、高野豆腐の卵とじ、みそにゅうめん	いりこ、牛乳、お菓子
06	金	カレーライス、ツナサラダ、なし	いりこ、牛乳、コーンフレーク
07	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
09	月	わかめご飯、焼肉風炒め、中華そば、バナナ	いりこ、牛乳、パイナップルゼリー
10	火	ご飯、魚のさっぱり煮、昆布和え、なめこのみそ汁	いりこ、牛乳、(未)チーズ、お菓子
11	水	ご飯、なすと厚揚げのみそ煮、とうがん汁、オレンジ	りんごジュース、スティックパン
12	木	ご飯、洋風オムレツ、ナポリタン、コーンスープ	いりこ、牛乳、お菓子
13	金	ご飯、かぼちゃのそぼろ煮、なすのみそ汁、なし	いりこ、牛乳、麩のラスク
14	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
16	月	◆ 敬老の日 ◆	
17	火	ご飯、魚の磯辺揚げ、ひじきの煮物、かぼちゃのみそ汁	いりこ、牛乳、白玉団子
18	水	ご飯、なす入りマーボ豆腐、もやしのナムル、オレンジ	いりこ、牛乳、ぶどうババロア
19	木	ご飯、親子煮、カルちゃんサラダ	いりこ、牛乳、お菓子
20	金	わかめご飯、はっすん、うどん汁、なし	いりこ、牛乳、ジャムサンド
21	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
23	月	◆ 振替休日 ◆	
24	火	ご飯、肉じゃが、もずくのみそ汁、	牛乳、ヨーグルト、お菓子
25	水	ご飯、豆腐の中華煮、春雨スープ、オレンジ	いりこ、牛乳、マカロニあべかわ
26	木	ご飯、魚の塩焼き、切り干し大根の煮物、きのこのみそ汁	いりこ、牛乳、お菓子、
27	金	ご飯、かぼちゃのシチュー、パンサンスー、なし	いりこ、牛乳、オレンジケーキ
28	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
30	月	ゆかりご飯、豆腐の落とし揚げ、なめたけ和え、とうがん汁、パイナップ	いりこ、牛乳、ロールケーキ



大切な栄養バランス

健やかな成長に必要な五大栄養素

食品には、生命を保ったり、成長や活動のもとになったりする栄養素が含まれています。栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。栄養素は、体の中で、かかわり合い、助け合って、さまざまな働きをしています。



※8月、きく組さんが、毎日水をやり、育てたきゅうりを、給食で、みんなでいただきました。大収穫でした.