

# 給食室より

毎日まだまだ暑い日が続いていますが、子ども達は暑さに負けず運動会の練習を頑張っています。  
脱水症状や熱中症予防の為、もうしばらくは水筒の中身を多めに持たせてください。また、朝食もしっかり食べさせて下さい。

夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給が必要です。ですが冷たいものを一度に飲むと胃腸の動きが悪くなってしまうので水や麦茶などを少しずつ飲むことがポイントです。

## 9月の献立

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	全 児			
			主食	食 食		午後のおやつ
				副食		
1	火	ビスコ	ごはん	魚のトマトソース煮・ 具たくさん味噌汁・フルーツ	牛乳	ぼたぼたやき
2	水	ハーベスト	ごはん	鶏肉と豆の照り煮・ 春雨スープ	牛乳	あんぱん
3	木	野菜 ジュース	パン	えびと豚肉のスパゲティ・ コンソメスープ	牛乳	おにぎり (きのこツナ)☆
4	金	野菜 スティック	ごはん	カレー・フルーツサラダ	牛乳	アイスクリーム
5	土	炒り小魚	おにぎり	野菜たっぷり味噌ラーメン・ ぶどう豆・フルーツ	牛乳	ポテト チップス
7	月	オール レーズン	ごはん	魚のレモン焼き・ トマトスープ・レタス	牛乳	フルーツ
8	火	プチトマト	ごはん	栄養揚げ・野菜のゴマ和え・ 味噌汁	牛乳	南瓜 ドーナツ☆
9	水	サラダ せんべい	ごはん	ポークビーンズ・あらめの煮物・ フルーツヨーグルト	牛乳	雪の宿
10	木	フルーツ	ごはん	牛肉とじゃがいものきんぴら炒め・ 味噌汁	牛乳	星たべよ
11	金	丸ボウロ	ごはん	ポークドレッシングサラダ・ かき玉汁・フルーツ	牛乳	タイヤキ
12	土	炒り小魚	おにぎり	ぶっかけそうめん・ 大根漬けと胡瓜の胡麻和え・フルーツ	牛乳	チーズビット
14	月	白い風船	ごはん	五色きんぴら・ふわふわスープ	牛乳	フルーツ
15	火	野菜 スティック	ごはん	南瓜のかき揚げ・味噌汁・ 春雨の納豆和え	牛乳	まがり せんべい
16	水	ごぼう スナック	ごはん	トマトのハヤシライス・ コールスローサラダ・フルーツ	牛乳	ひこうき ビスケット
17	木	プチトマト	ごはん	チンジャオロース・中華スープ	牛乳	ゼリー (フルーツ)☆
18	金	ほしの おせんべい	ごはん	豚肉とマカロニのインド風煮込み・ グリーンポテト	牛乳	ヤクルト 英字ビスケット
19	土	炒り小魚	おにぎり	きつねうどん・フルーツ 胡瓜とコーンとかまぼこのサラダ	牛乳	サッポロ ポテト
23	水	ねじねじ	ごはん	クリーム煮・切り昆布の煮物・ フルーツ	牛乳	ハーベスト
24	木	ハイハイ	誕生 会食	梅じゃこごはん・魚のタルタルソース・ トマト・レタス・スープ	牛乳	アイスクリーム
25	金	海藻 スナック	ごはん	南瓜と厚揚げの煮物・ カニサラダ・味噌汁	牛乳	お米の スナック
26	土	第41回 あそか保育園運動会 ☆お土産菓子があります				
28	月	紫芋チップ	ごはん	スープカレー・ スパゲティサラダ・フルーツ	牛乳	ミレー ビスケット
29	火	フルーツ	ごはん	ソーセージのかき揚げ・ 野菜サラダ・味噌汁	牛乳	牛乳 スティックパン
30	水	しょうゆ せんべい	ごはん	柳川煮・酢の物・ フルーツ	牛乳	丸ボウロ

☆は手作りおやつです。