

9がつのこんだて

東広島市立木谷保育所
令和5年9月



日	曜日	きゅうしょく	おやつ
1	きん	おやこに こーるすろーさらだ れいとうみかん	とうもろこしのけーき <small>(原保育所リクエスト)</small>
2	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
4	げつ	とりにくとぴーまんのちゅうかいため なむる なし	おにぎり おしゃぶりこんぶ
5	か	さばのおろしに そえやさい ごまみそしる ぱいなっふる	かぼちゃぷりん
6	すい	たんどりーちきん そえやさい かきたますーぷ れいとうみかん	とうふのがとーしょこら
7	もく	かれーうどん きゃべつのすのもの なし	こめこくつきー
8	きん	あげざかなのあんかけ かぼちゃのかるてんすきむすーぷ ばなな	おこのみやき
9	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
11	げつ	まーぼーどうふ ぼてとさらだ ぱいなっふる	みつくすしえいく ぽっぷこーん
12	か	さかなのびざやき じゅりえんぬすーぷ ばなな	まかろにあべかわ
13	すい	かぼちゃしちゅー どれっしんぐあえ れいとうみかん	あおのりぽてと
14	もく	ちくぜんに なます ぱいなっふる	みかんよーぐるとぜりー
15	きん	からあげとかれー <small>(郷田保育所リクエスト)</small> はるさめさらだ なし	ぴざ
16	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
19	か	でみかつ <small>(岡山)</small> そえやさい けんちょう <small>(山口)</small> ももかん	ういろう
20	すい	 こんげつのおたのしみきゅうしょく 	
21	もく	ぎゅうどん はくさいともやしのあさづけ ばなな	ふるーつぽんち
22	きん	やきがんもどきのあんかけ そえやさい なまあげのとんじる ぱいなっふる	おはぎ
25	げつ	なまあげのみーとそーすやき かぼちゃのさらだ みにぜりー	ここあけーき
26	か	しろみざかなのいそべあげ そえやさい あきのかおりみそしる なし	ふかしいいも いりこ
27	すい	なすのみーとすぱげていー きゃべつのごまあえ ぱいなっふる	かるしうむくらっかー
28	もく	あげぶたのさっぱりそーす そえやさい わかめさらだ ばなな	おにぎり おしゃぶりこんぶ
29	きん	ごもくきんぴら あいしょうじる ばなな	ぎゅうにゅうくずもち
30	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	

わたしたちが食べているものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命ををいただく(食べる)ことでわたしたちは今生きています。
自然の恵みや、わたしたちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



命に
「いただきます」
人に
「ごちそうさま」

食事を自分の口に入るまでには、食べ物を作る人や運ぶ人、売る人、調理する人、食卓を準備する人など、多くの人関わっています。
このような方々のご苦勞を知り、感謝する気持ちを表すのが「ごちそうさま」というあいさつです。



今月の栄養素の平均値

3才以上児	
エネルギー	531kcal
たんぱく質	19.6g
食塩	1.2g
3才未満児	
エネルギー	480kcal
たんぱく質	18.6g
食塩	1.1g

※20日のお楽しみ給食は箸のみ持参してください。
※19日の食育の日のメニューは岡山と山口の郷土料理です。
※食材の都合により、献立が変更になることがあります。