

# 9がつの献立予定表

武内保育園

日	曜	副食 (共通)	未満児		おやつ		
			主食	追加食	9時(未満児)	3時(共通)	
1	土	具うどん,ポテトサラダ,味付のり	麦ごはん			おむすび(わかめ)	
3	月	魚のベーコン蒸し,ひじきサラダ,ワカメの味噌汁,梨	麦ごはん	金平れんこん バナナ	コーンフレーク	おむすび(うめ)	
4	火	マーボー豆腐,海藻サラダ,具だくさん味噌汁,オレンジ	麦ごはん	肉団子	ジュース,チーズ	牛乳,ジャムサンド	
5	水	冷やし中華,大豆サラダ,ゼリー,ふりかけ	麦ごはん	魚のチーズ焼き	いりこ	おむすび(ひじき)	
6	木	チキン南蛮,きゃべつのコールスローサラダ,麩の味噌汁,ぶどう	麦ごはん	チーズ納豆	のむヨーグルト, クラッカー	牛乳,白玉団子	
7	金	松風焼き,おからサラダ,えのきの味噌汁,パイ	麦ごはん	粉ふき芋	牛乳,パン	ミルク,丸ボーロ	
8	土	中華丼,塩っぺ和え,肉じゃが,すまし汁	麦ごはん			おむすび(しそ)	
10	月	鮭のみそ焼き,三色和え,しめじ厚揚げの味噌汁,バナナ	麦ごはん	えびの マヨネーズ和え	コーンフレーク	おむすび(たかな)	
11	火	鶏のとうろま煮,中華炒め,麩の味噌汁,オレンジ	麦ごはん	南瓜の煮物	ヨーグルト, ウエハース	ジュース,マドレーヌ	
12	水	ビーフン炒め,大豆の磯煮,豆腐の味噌汁,のり,梨	麦ごはん	焼き魚, キウイフルーツ	いりこ	おむすび(さけ)	
13	木	竹輪の肉詰め,豆腐サラダ,もやしの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	がんもの煮物	ジュース,クラッ カー	フルーツヨーグル ト	
14	金	ハヤシライス,茎わかめサラダ,ぶどう	麦ごはん	えびの天ぷら	バナナ	カルピス, 蒸しまんじゅう	
15	土	キャベツのキッシュ,アーモンド和え,わかめの味噌汁	麦ごはん			おむすび(しお)	
18	火	シューマイ,かんころ煮しめ,にらの味噌汁,バナナ	麦ごはん	野菜ビーンズ	ジュース,チーズ	牛乳,ホットドック	
19	水	ちゃんぽん,南瓜ささみの和え物,ゼリー	麦ごはん	レバーの甘辛煮	いりこ	おむすび(やさい)	
20	木	魚のかば焼き,ひじきサラダ,冬瓜の味噌汁,ぶどう	麦ごはん	納豆和え	バナナ	プリンアラモード	
21	金	鮭のピザ風焼き,おからサラダ,具だくさん味噌汁,パイ	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	牛乳,パン	ジュース,たこやき	
22	土	焼肉風スパゲッティ,野菜炒め,麩の味噌汁,のり	麦ごはん			せんべい	
25	火	豚肉のしょうが焼き,中華サラダ,チンゲン菜の味噌汁,ゼリー	麦ごはん	じゃがいもの煮物	ジュース,ウエハー ス	牛乳,ホットケーキ	
26	水	カレーライス,アスパラとささみのごま和え,梨	麦ごはん	えびのケチャップ煮 キウイフルーツ	いりこ	おむすび(ごぼう)	
27	木	南瓜コロケ,ひじき炒め,もやしの味噌汁,オレンジ	麦ごはん	煮奴	バナナ	ジュース,ツナサン ド	
28	金	ポークビーンズ,チーズ納豆,のっぺい汁,ぶどう	麦ごはん	ハンバーグ	牛乳,パン	おむすび(わかめ)	
29	土	第22回武内保育園運動会(パン・ジュース)					

## 給食だより

### 実りの秋に感謝しよう!

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」です!  
秋は新米、さんま、梨、ぶどう、きのこ類などが旬を迎えます。旬の食材は栄養や水分が多く含まれています。農業、漁業、畜産に携わる人、食べものを持って来てくれるお店の人がいるこ

### 9月1日は「防災の日」です

「防災の日」は1923年に起きた関東大震災の教訓を忘れないという意味と、この時期に多い台風への心構えの意味も含めて制定されました。  
園では日常の献立にも利用できるものを非常食として準備し、ローテーションさせています。ご家庭では非常食の他に、子どもたちが普段から食べ慣れているものをストックし、期限ごとに消費し、買い替えることもおすすめします。明日自分に起こるかもしれないという気持ちがいざというときに命を救います。

### 水分補給をしっかりと行いましょう

暑い夏よりも涼しくなった秋は、水分補給が疎かになってしまいがちです。また、運動会の練習が始まり、外で活動する機会が増えます。子どもは体温調節が未発達なため、まだまだ脱水症状や熱中症の危険性があります。そのため、水分補給をしっかりと行いましょう。