

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	金	マーボー豆腐, ささみの梅肉和え, かぼちゃの味噌汁, ゼリー	麦ごはん	肉じゃが	牛乳, パン	フルーツ白玉
2	土	鶏ごぼうパスタ, 野菜炒め, 麩とわかめの味噌汁	麦ごはん		せんべい	
4	月	魚のベーコン蒸し, 南瓜のクリーム煮, 鶏の味噌汁, 梨	麦ごはん	金平れんこん, パナナ	コーンフレーク	おむすび(さけ)
5	火	蒸し鶏のごまだれかけ, 納豆和え, 秋野菜の味噌汁, オレンジ	麦ごはん	えびのケチャップ煮	ジュース, チーズ	コーンフレーク アイス
6	水	ちゃんぽん, おから炒め, ふりかけ(以上児), ぶどう	混ぜごはん		いりこ	おむすび(たかな)
7	木	エビフライのタルタルソース, アスパラとささみのごま和え, わかめの味噌汁, ゼリー	麦ごはん	かぼちゃの煮物	のむヨーグルト, クラッカー	牛乳, キャラットケーキ
8	金	ハヤシライス, 大豆サラダ, パイナップル	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	牛乳, パン	ミルク, 麩ラスク
9	土	野菜うどん, ポテトサラダ, 味付のり	麦ごはん		おむすび	
11	月	魚のみそ焼き, 三色和え, しめじと厚揚げの味噌汁, パナナ	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(ごぼう)
12	火	鶏肉のとうろく煮, ひじき炒め, 豚汁, ぶどう	麦ごはん	なすのチーズ焼き	ジュース, ウエハース	ジュース, かりんご揚げ
13	水	ビーフン炒め, アーモンド和え, 麩の味噌汁, ふりかけ, 梨	麦ごはん	肉団子, パナナ	いりこ	おむすび(うめ)
14	木	魚の野菜あんかけ, おからサラダ, なすの味噌汁, オレンジ	麦ごはん	がんもの煮物	のむヨーグルト, ビスケット	牛乳, 黒糖むしパン
15	金	カレーライス, キャベツのコールスローサラダ, ゼリー	麦ごはん	小えびの天ぷら	牛乳, パン	ミルク, マフィン
16	土	スパゲティ, かぼちゃのサラダ, 玉ねぎの味噌汁, 味付のり	麦ごはん		せんべい	
19	火	シューマイ, かんころ煮しめ, にらの味噌汁, パナナ	麦ごはん	レバーの甘辛煮	ジュース, チーズ	カルピス, 丸ボーロ
20	水	肉うどん, 海藻サラダ, たかなの油炒め, 梨	麦ごはん	野菜ビーンズ, キウイフルーツ	いりこ	プリンアラモード
21	木	チキン南蛮, ひじきのサラダ, 冬瓜の味噌汁, ぶどう	麦ごはん	納豆和え	パナナ	ジュース, チーズアラカルト
22	金	松風焼き, ごぼうサラダ, えのきの味噌汁, オレンジ	麦ごはん	粉ふき芋	牛乳, パン	おむすび(やさい)
25	月	鶏肉のさっぱり煮, 大豆の磯煮, キャベツの味噌汁, パナナ	麦ごはん	煮奴	コーンフレーク	おむすび(のり)
26	火	豚肉のしょうが焼き, 中華サラダ, わかめの味噌汁, 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, クリームパン
27	水	焼きそば, 豆腐サラダ, コンソメスープ, 梨	麦ごはん	野菜炒め, キウイフルーツ	いりこ	おむすび(ひじき)
28	木	揚げごぼう, 中華炒め, もやしの味噌汁, オレンジ	麦ごはん	魚のチーズ焼き	パナナ	牛乳, ツナサンド
29	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	にゅうめん
30	土	キャベツのキッシュ, 肉じゃが, 貝たくさん味噌汁	麦ごはん		おむすび	

9月 給食だよ!

もうすぐ、実りの秋がやってきます!

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と言われるように、秋は食べ物もおいしく、運動をするにはよい季節です。体をたくさん動かし、いっぱいご飯を食べましょう。

○秋の食べ物の紹介○

- ・魚…さば、さんま
- ・野菜…かぼちゃ、ちんげん菜
- ・果物…ぶどう、梨、柿
- ・きのこ類…えのき、しいたけ、しめじ など



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、真夏よりも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。

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。

