

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	木	魚の野菜あんかけ、ごぼうサラダ、冬瓜の味噌汁、ぶどう	麦ごはん	鶏肉のおろし煮	のむヨーグルト、ビスケット	おむすび(のり)
2	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
3	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			おむすび
5	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	煮炊、キウイフルーツ	コーンフレーク	牛乳、玉子サンド
6	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	焼き魚	ジュース、チーズ	おむすび(さけ)
7	水	肉うどん、ポテトサラダ、ふりかけ(以上児)、ぶどう	混ぜごはん		いりこ	プリンアラモード
8	木	エビフライのタルタルソース、五目金平、わかめの味噌汁、ゼリー	麦ごはん	かぼちゃの煮物	バナナ	おむすび(たかな)
9	金	ハヤシライス、キャベツのコールスローサラダ、キウイフルーツ	麦ごはん	肉だんご	牛乳、パン	ミルク、カリンコ揚げ
10	土	ビーフン炒め、アスパラとささみのごま和え、味噌汁	麦ごはん			せんべい
12	月	魚の西京焼き、野菜とコーンのサラダ、しめじと厚揚げの味噌汁、バナナ	麦ごはん	えびのケチャップ煮	コーンフレーク	ジュース、黒がねもち
13	火	酢豚、おかか納豆、にら玉味噌汁、梨	麦ごはん	がんもの煮つけ、キウイフルーツ	ジュース、ウエハース	おむすび(ゆさい)
14	水	ミートソーススパゲティ、アーモンド和え、わかめスープ、ふりかけ、ゼリー	麦ごはん	焼き魚	いりこ	牛乳、たこやき
15	木	竹輪の磯辺揚げ、おからサラダ、なすの味噌汁、オレンジ	雑穀ごはん		のむヨーグルト、クラッカー	おむすび(しそ)
16	金	鶏肉のとろろま煮、ひじき炒め、豚汁、ぶどう	麦ごはん	小えびの天ぷら	牛乳、パン	ミルク、マフィン
17	土	臭うどん、かぼちゃのサラダ、味付のり	麦ごはん			おむすび
20	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	なすのごま和え	ジュース、チーズ	おむすび(ごぼう)
21	水	ちゃんぽん、海藻サラダ、たかなの油炒め、梨	麦ごはん	レバーの甘辛煮、キウイフルーツ	いりこ	カルピス、ハムチーズサンド
23	金	松風焼き、さんびらごぼう、カラフルスープ、オレンジ	麦ごはん	粉ひき芋	牛乳、パン	ジュース、チーズアラカルト
24	土	厚揚げの煮物、冷拌五絲、具だくさん味噌汁	麦ごはん			せんべい
26	月	鶏肉のさっぱり煮、中華炒め、キャベツの味噌汁、バナナ	麦ごはん	金平れんこん	コーンフレーク	にゅうめん
27	火	カレーライス、大豆サラダ、福神漬、ゼリー	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	ジュース、ウエハース	おむすび(のり)
28	水	焼きそば、豆腐サラダ、コンソメスープ、しそのごま炒め、梨	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮、キウイフルーツ	いりこ	牛乳、さつまいも蒸しパン
29	木	揚げごぼう、中華サラダ、もやし味噌汁、オレンジ	麦ごはん	えびのマヨネーズ和え	バナナ	おむすび(たかな)
30	金	ポークビーンズ、たくあん納豆のっぺい汁、ぶどう	麦ごはん	ハンバーグ	牛乳、パン	ミルク、丸ポーロ

9月 給食だよ!

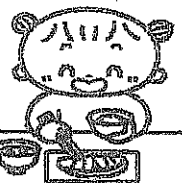


もうすぐ、寒いの秋がやってきます!

「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



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だきというときに命を救います。

