

9月の献立予定表

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)	9時(以上児)	3時(共通)
1	水	坦々そうめん,豆腐サラダ,オレンジ	麦ごはん	がんもの煮物	バナナ	いりこ	麦茶 おむすび(うめ)
2	木	エビフライ,中華炒め,にらの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	五目煮		いりこ	フルーチェ
3	金	ハヤシライス,キャベツのコールスローサラダ,なし	麦ごはん	肉団子 バナナ	牛乳,パン	いりこ	りんごジュース たこやき
4	土	具うどん,ポテトサラダ,ふりかけ	麦ごはん				おむすび(わかめ)
6	月	タンドリーチキン,大豆の磯煮,チンゲン菜の味噌汁 キウイ	麦ごはん	煮奴	コーンフレーク	いりこ	お茶 おむすび(ゴマじゃこ)
7	火	キャベツのキッシュ,ごぼうサラダ,もやしの味噌汁,なし	麦ごはん	さつまいもの甘煮 バナナ	ジュース クラッカー	いりこ	牛乳 ☆コーンマヨトースト
8	水	ミートソーススパゲティ,ツナサラダ,コンソメスープ ぶどう	麦ごはん	金平れんこん	バナナ	いりこ	麦茶 ☆おむすび(しそツナ)
9	木	魚のおろしポン酢かけ,南瓜とささみのごま和え,すまし汁 ゼリー	麦ごはん	茄子の胡麻和え	いりこ	いりこ	りんごジュース マドレーヌ
10	金	生姜焼き,おから炒め,しめじの味噌汁,オレンジ	麦ごはん	納豆和え	牛乳,パン	いりこ	ミルク 麩ラスク
11	土	ビビンバ丼,エビマヨネーズ和え,玉ねぎの味噌汁	麦ごはん				おむすび(のり)
13	月	鶏肉のとろろま煮,かんころ煮しめ,わかめの味噌汁,なし	麦ごはん	じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	コーンフレーク	いりこ	お茶 おむすび(ひじき)
14	火	鮭の塩焼き,ポークビーンズ,麩の味噌汁,キウイ	混ぜご飯		ジュース チーズ	いりこ	牛乳 丸ポーロ
15	水	焼きそば,高野豆腐の煮物,コンソメスープ,ぶどう	麦ごはん	焼き魚	のむヨーグルト ビスケット	いりこ	麦茶 おむすび(ごぼう)
16	木	竹輪のカレー揚げ,チンジャオロース,チンゲン菜の味噌汁, ゼリー	麦ごはん	粉ふき芋	いりこ	いりこ	ジュース ☆クラッカーサンド
17	金	枝豆つくね,アーモンド和え,すまし汁,オレンジ	麦ごはん	エビマヨネーズ 和え	牛乳,パン	いりこ	ミルク ココア蒸しパン
18	土	スパゲティナポリタン,海藻サラダ,しめじの味噌汁 味付け海苔	麦ごはん				せんべい
21	火	魚のベーコン蒸し,ひじき煮,すまし汁,なし	麦ごはん	野菜炒め バナナ	コーンフレーク	いりこ	牛乳 ☆バリバリじゃこチップ
22	水	冷やしうどん,五目金平,ふりかけ,ゼリー	麦ごはん	エビの天ぷら	のむヨーグルト ウエハース	いりこ	お茶 おむすび(ゆかり)
24	金	マーボ豆腐,中華サラダ,コンソメスープ,キウイ	麦ごはん	レバーの甘煮	牛乳,パン	いりこ	ジュース かりんご揚げ
25	土	中華丼,スパゲティサラダ,麩の味噌汁	麦ごはん				おむすび(ツナマヨ)
27	月	鶏のごまみそ焼き,三色和え,すまし汁,ぶどう	麦ごはん	肉じゃが	コーンフレーク	いりこ	麦茶 おむすび(わかめ)
28	火	和風ハンバーグ,大豆サラダ,もやしの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	かぼちゃの煮物	ジュース チーズ	いりこ	牛乳 ハムチーズサンド
29	水	ちゃんぽん,おからサラダ,チーズ納豆,なし	麦ごはん	ごぼうのみそ煮 バナナ	のむヨーグルト クラッカー	いりこ	お茶 おむすび(さけ)
30	木	ささみフライ,コーンサラダ,コンソメスープ,オレンジ	麦ごはん	野菜ビーンズ	いりこ	いりこ	ジュース ホットケーキ

給食だより

もうすぐ秋がやってきます！！

「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。たくさん体を動かし、いっぱいご飯を食べましょう。

- ・魚…さば、さんま
- ・野菜…かぼちゃ、チンゲン菜
- ・果物…ぶどう、梨、柿
- ・きのこ類…えのき、しいたけ、しめじ など

9月もお弁当の日はお休みです。
来月10月から始まります。

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。
最近では予想もできない大雨、台風が起こりうるので、ご家庭でも非常食の他に、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、買い替えることをおすすめします。「いつ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。