

給食だより

9月号 金沢保育園

9月に入り、稲の穂も一段とふくらみを増して、少しずつ秋らしい景色が広がり始めました。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期ですので十分な睡眠と休養を心がけましょう。

今月は、秋ナス・かぼちゃ・きのこ・果物…おいしい秋の味覚が盛り沢山！地元で採れた新鮮な旬の食材を給食にも取り入れて、子どもたちに秋を感じてもらいたいと思います。

9月15日 “お台所ごはんの日” 献立

- ・十五穀米入りごはん
- ・ひじき入りおくらとしらす納豆
- ・鮭の塩こうじ焼き ・なすのしぎ焼き
- ・豆腐の冷や汁 ・バナナ
- ・ほうじ茶



非常食の備えは できていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。
関東大震災が起きた日で、台風が多いとされる二百十日から制定されたそうです。
非常食の中に子どもさんのいつも食べているおやつも入れておくと良いですよ。

《準備するとよいもの》

- 飲料水 (1人1日3L × 3日分)
- 3日分の非常食
- 医薬品 懐中電灯
- 携帯ラジオ 電池
- ガスボンベ
- カセットコンロ
- 貴重品 (現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)

……アレルギー除去食について……

- マヨネーズは卵不使用のものを使っています。
- シチュー、カレー、チャウダーのルーは卵・乳・小麦を使わず手作りしています。
- 園で使用しているかまぼこ、さつまあげ、ウィンナー、フランクフルトは卵不使用のものを使っています。

日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
	ほっこらタイム(ゼリー)	ほっこらタイム(せんべい)	ほっこらタイム(鉄ゼリー)	ほっこらタイム(ゼリー)	ほっこらタイム(ゼリー)
	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・白身魚の味噌煮 ・鶏ささ身とオクラのしょうゆ和え ・トマト ・スイカ ・豆腐入り青菜汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふりかけごはん ・鶏肉の照り煮 ・ちくわと切り昆布の煮物 ・ブロッコリー ・えのき汁・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さんまの蒲焼き ・かぼちゃサラダ ・野菜汁 ・バナナ ・ほうじ茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティ ナポリタン ・コールスローサラダ ・ホットウインナー ・わかめスープ ・オレンジ・ほうじ茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャムサンド ・フランクフルト ・ブロッコリー ・コーンスープ ・フルーツ ・ほうじ茶
	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピーチゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブルーベリー ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・あべかわマカロニ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
【お誕生会おやつ♪】	(ミルク)	(ゼリー)	(せんべい)	(ゼリー)	(せんべい)
<ul style="list-style-type: none"> ・冷やしそうめん 盛り合わせ ・さやいんげんと鶏肉の煮つけ ・厚焼き卵 ・フルーツ盛り合わせ ・クロワッサン ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鮭のムニエル ・ほうれん草昆布和え ・トマト ・シーチキン汁 ・バナナ・ほうじ茶 ・ジョアヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすごはん ・なすの甘醤油和え ・かぼちゃとピーマンの天ぷら ・鶏肉のすまし汁 ・オレンジ・ほうじ茶 ・Ca強化チーズ ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・白身魚の唐揚げ ・トマトサラダ ・あさりとキャベツのごまスープ ・スイカ・ほうじ茶 ・オレンジかたくり 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレーライス ・大豆入りひじきのきんぴら ・チーズ ・バナナ ・ほうじ茶 ・プレーンヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目チャーハン ・ホットウインナー ・もやし汁 ・フルーツ ・ほうじ茶 ・おせんべい ・牛乳
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
(せんべい)	(肝油)	(ゼリー)	(鉄ゼリー)	《お楽しみランチ》	(ゼリー)
<ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・ブロッコリー ・肉だんご ・中華スープ ・オレンジ ・ほうじ茶 ・ふかしいも ・牛乳 	<p>お台所ごはんの日 ～郷土食・伝統食～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭おにぎり ・お茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・のりごはん ・冷しゃぶサラダ ・ゆで卵 ・トマト ・玉ねぎのみそ汁 ・オレンジ・ほうじ茶 ・おせんべい ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・サバのきじ焼き ・豆腐サラダ ・なす汁 ・バナナ ・ほうじ茶 ・ヤクルト 	<p>楽しいね♪</p> <p>おいしいね</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭おにぎり ・ソーセージ ・ブロッコリー ・豆腐とわかめ味噌汁 ・フルーツ ・ほうじ茶 ・おせんべい ・牛乳
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
		(小魚)	【おにぎりディ】	(ミルク)	
敬老の日	秋分の日	<ul style="list-style-type: none"> ・五目中華 ・焼き豚スライス ・フルーツサラダ ・ほうじ茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり ・飲み物の準備をお願いします。 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜たっぷりカレーライス ・スティックきゅうり ・チーズ ・バナナ ・ほうじ茶 ・ジョアヨーグルト 	運動会
		<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃパイ ・お茶 		
28日(月)	29日(火)	30日(水)	日(木)	日(金)	日(土)
(肝油)	(ゼリー)	(鉄ゼリー)			
<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし中華 盛り合わせ ・フルーツヨーグルト ・ほうじ茶 ・豆腐ドーナツ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・白身魚のムニエル ラビゴットソース ・スパゲティサラダ ・なすのすまし汁 ・オレンジ・ほうじ茶 ・Ca強化チーズ ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚丼 ・ブロッコリー ・豆腐とわかめみそ汁 ・バナナ ・ほうじ茶 ・ストロベリー ヨーグルト 	<p>離乳食はすべて、個別献立となっております。開始時期や月齢に応じた献立となっておりますが、さらに一人一人の噛む力や消化能力の発達に合わせて、大きさや硬さ、食べ具合につきましても配慮し、ご家庭と連携を取りながら無理なくすすめておりますので、ご安心下さい。</p> <p>その他、アレルギー除去食、体調に合わせた個別対応食も提供しておりますので、ご相談下さい。</p>		

※行事などの都合で、献立が入れ替わることがあります。また、食材発注の関係で献立内容を一部変更する場合があります。