

# 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にしています。
- 園で使用しているかまぼこ、さつまあげ、ウインナー、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)
	・おせんべい・牛乳 ・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	・おせんべい・牛乳 ・ふりかけごはん ・鶏肉の照り煮ほぐし ・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	・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・さんまの蒲焼ほぐし ・かぼちゃサラダ ・野菜汁 ・バナナ ・ほうじ茶	・おせんべい・牛乳 ・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	・おせんべい・牛乳 ・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
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♪】	・おせんべい・ミルク	・おせんべい・牛乳	・おせんべい・牛乳	・おせんべい・牛乳	・おせんべい・牛乳
・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 ・厚焼き卵ほぐし ・フルーツ盛り合わせ ・クロワッサン ・スキムミルク	・ごはん ・鮭のムニエルほぐし ・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 ・ショアヨーグルト	・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 ・せんべい ・スキムミルク	・ごはん ・白身魚の唐揚げほぐし ・トマトサラダ ・あさりとキャベツのこまスープ ・スイカ・ほうじ茶 ・オレンジかたくり	・ベビー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	・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)
・おせんべい・牛乳 ・焼きそばほぐし ・ブロッコリー ・肉だんごほぐし ・中華スープ ・オレンジ ・ほうじ茶 ・ふかしいも ・牛乳	・おせんべい・牛乳  お台所ごはんの日 ～郷土食・伝統食～  ・鮭おにぎり ・お茶	・おせんべい・牛乳 ・のりごはん ・冷しゃぶサラダ ・ゆで卵スライス ・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	・おせんべい・牛乳 ・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 (野菜ジュース)	《お楽しみランチ》  楽しいね♪  おいしいね ・おせんべい ・牛乳	・おせんべい・牛乳 ・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)
敬老の日	秋分の日	・おせんべい・牛乳 ・五目中華ほぐし ・焼き豚スライス ・フルーツサラダ ・ほうじ茶	【おにぎりディ】  おにぎりの準備をお願いします。	・おせんべい・ミルク ・夏野菜たっぷりベビーカレーライス ・スティックきゅうり ・チーズ ・バナナ ・ほうじ茶 ・ショアヨーグルト	運動会  
28日(月)	29日(火)	30日(水)	日(木)	日(金)	日(土)
・おせんべい・牛乳 ・冷やし中華ほぐし盛り合わせ ・フルーツヨーグルト ・ほうじ茶 ・豆腐ドーナツ ・牛乳	・おせんべい・牛乳 ・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 ・おせんべい ・スキムミルク	・おせんべい・牛乳 ・豚丼ほぐし ・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	・かぼちゃパイ ・お茶		

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。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。

※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。