

給食だより

9月号 金沢保育園



9月10日～十五夜～

中秋の名月は旧暦の8月15日、新暦では9月中旬から10月上旬で今年には10日にあたっています。十五夜は一年で一番美しい月と言われ、平安時代から楽しまれてきました。お月見は収穫祭でもあり、地域によって風習は違いますが、ススキや里芋、枝豆、お団子などをお供えします。ススキは鋭い切り口から魔除けの意味があるそうです。

十五夜にちなみ、前日のおやつに枝豆を食べ、楽しみたいと思います。夜には、きれいな月が見られるといいですね・・・！

9月22日 “お台所ごはんの日”献立

- ・十五穀米入りごはん
- ・チーズ入りしらすとほうれん草の納豆
- ・ひじきと豆腐のふわふわつくね
- ・なすのしぎ焼き ・トマト
- ・もやし汁 ・オレンジ

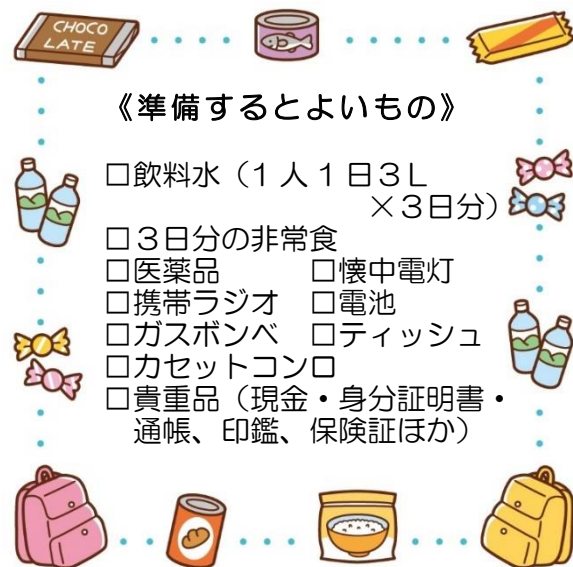


非常食の備えは

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。

家族みんなで避難場所や避難経路の確認をしておきましょう。また、非常食にお子さんの好きなお菓子なども入れておくといいですよ。



《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
- ティッシュ
- 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)

日(月)	日(火)	日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
<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、食貝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。</p>			ほっこらタイム(肝油)	ほっこらタイム(せんべい)	ほっこらタイム(せんべい)
			<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鮭のタルタル焼き ・アスパラのお浸し ・トマト ・鶏肉のすまし汁 ・バナナ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・オープンサンド(ジャム&マヨ) ・クラムチャウダー ・スライスきゅうり ・チーズ・ローズハム ・オレンジ・麦茶 ・オレンジかたくり 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きうどん ・かまぼこ ・ブロッコリー ・コーンスープ ・フルーツ ・麦茶 ・おせんべい ・牛乳
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
ほっこらタイム(ゼリー)	ほっこらタイム(ゼリー)	ほっこらタイム(鉄ゼリー)	(ゼリー)	(小魚)	(せんべい)
<ul style="list-style-type: none"> ・みそラーメン ・焼き豚・もやし ・ほうれん草・コーン ・メンマ 【お誕生会デザート♪】プリンパフェ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・サバのきじ焼き ・かぼちゃの甘煮 ・ブロッコリー ・豆腐の冷や汁 ・バナナ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすごはん ・レバーのカレー揚げ ・中華サラダ ・ワンタンスープ ・オレンジ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・かれいの揚げ浸し ・いんげんのゴマ和え ・トマト ・なす汁 ・オレンジ・麦茶 	<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 ・麦茶 ・枝豆 ・お茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・クロワッサン ・鶏肉のから揚げ ・ブロッコリー ・オニオンスープ ・フルーツ ・麦茶 ・おせんべい ・牛乳
<ul style="list-style-type: none"> ・あべかわマカロニ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・クロワッサン ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジョアヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・Ca強化チーズ ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
(ゼリー)	(せんべい)	(肝油)	《おにぎりディ》	(鉄ゼリー)	
<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし中華盛合わせ ・フルーツサラダ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鮭のクリーム煮 ・ブロッコリー ・人参ソテー ・じゃがいものみそ汁 ・オレンジ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さんまの蒲焼き ・かぼちゃサラダ ・トマト ・野菜汁 ・バナナ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり ・飲み物 	<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 ・小松菜と卵のスープ ・バナナ・麦茶 	親子運動会
<ul style="list-style-type: none"> ・バナナケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・プレーンヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヤクルト 	
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	(せんべい)	(ゼリー)	(ゼリー)		(せんべい)
敬老の日	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やしソーメン盛り合わせ ・さやいんげんと鶏肉の煮つけ ・厚焼卵・ピーチゼリー ・フルーツ盛り合わせ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚丼 ・ブロッコリー ・豆腐とわかめ味噌汁 ・バナナ ・麦茶 	お台所ごはんの日 ～郷土食・伝統食～	秋分の日	<ul style="list-style-type: none"> ・五目チャーハン ・ホットウインナー ・もやしスープ ・フルーツ ・麦茶
	<ul style="list-style-type: none"> ・Ca強化チーズ ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャムサンド ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・枝豆と昆布おにぎり ・お茶 		<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	日(土)
(肝油)	(小魚)	(鉄ゼリー)	《お楽しみランチ》	(せんべい)	
<ul style="list-style-type: none"> ・カレーピラフ ・肉だんご ・ブロッコリー ・トマト ・ポテトスープ ・パイン・麦茶 ・かぼちゃ蒸しパン ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鮭の甘塩焼き ・かぼちゃとピーマンの天ぷら ・豆腐入り青菜汁 ・バナナ・麦茶 ・おせんべい ・スキムミルク 	<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 ・野菜スープ ・オレンジ・麦茶 ・ジョアヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなでフリフリ♪ ・手作りアイスを作ろう! 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜カレーライス ・きゅうり漬け ・チーズ ・バナナ ・麦茶 ・ストロベリーヨーグルト 	

※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。