

# 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"> <li>・ごはん</li> <li>・鮭のタルタル焼き</li> <li>・アスパラのお浸し</li> <li>・トマト</li> <li>・鶏肉のすまし汁</li> <li>・バナナ・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オープンサンド(ジャム&amp;マヨ)</li> <li>・クラムチャウダー</li> <li>・スライスきゅうり</li> <li>・チーズ・ローズハム</li> <li>・オレンジ・麦茶</li> <li>・オレンジかたくり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きうどん</li> <li>・かまぼこ</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・麦茶</li> <li>・おせんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>
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"> <li>・みそラーメン</li> <li>・焼き豚・もやし</li> <li>・ほうれん草・コーン</li> <li>・メンマ</li> <li>【お誕生会デザート♪】プリンパフェ</li> <li>・あべかわマカロニ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・サバのきじ焼き</li> <li>・かぼちゃの甘煮</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・豆腐の冷や汁</li> <li>・バナナ・麦茶</li> <li>・クロワッサン</li> <li>・スキムミルク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しらすごはん</li> <li>・レバーのカレー揚げ</li> <li>・中華サラダ</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・オレンジ</li> <li>・麦茶</li> <li>・ジョアヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・かれいの揚げ浸し</li> <li>・いんげんのゴマ和え</li> <li>・トマト</li> <li>・なす汁</li> <li>・オレンジ・麦茶</li> <li>・Ca強化チーズ</li> <li>・スキムミルク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカレーライス</li> <li>・大豆入りひじきのきんぴら</li> <li>・チーズ</li> <li>・バナナ</li> <li>・麦茶</li> <li>・枝豆</li> <li>・お茶</li> </ul> <p>十五夜は10日です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クロワッサン</li> <li>・鶏肉のから揚げ</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・オニオンスープ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・麦茶</li> <li>・おせんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>
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"> <li>・冷やし中華盛合わせ</li> <li>・フルーツサラダ</li> <li>・麦茶</li> <li>・バナナケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鮭のクリーム煮</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・人参ソテー</li> <li>・じゃがいものみそ汁</li> <li>・オレンジ・麦茶</li> <li>・おせんべい</li> <li>・スキムミルク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さんまの蒲焼き</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・トマト</li> <li>・野菜汁</li> <li>・バナナ・麦茶</li> <li>・プレーンヨーグルト</li> </ul>	<p>おにぎり飲み物の準備をお願いします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スパゲティナポリタン</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>・ホットウインナー</li> <li>・小松菜と卵のスープ</li> <li>・バナナ・麦茶</li> <li>・ヤクルト</li> </ul>	親子運動会
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"> <li>・冷やしソーメン盛り合わせ</li> <li>・さやいんげんと鶏肉の煮つけ</li> <li>・厚焼卵・ピーチゼリー</li> <li>・フルーツ盛り合わせ</li> <li>・Ca強化チーズ</li> <li>・スキムミルク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚丼</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・豆腐とわかめ味噌汁</li> <li>・バナナ</li> <li>・麦茶</li> <li>・ジャムサンド</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>お台所ごはんの日</p> <p>～郷土食・伝統食～</p>	秋分の日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目チャーハン</li> <li>・ホットウインナー</li> <li>・もやしスープ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・麦茶</li> <li>・おせんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>
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"> <li>・カレーピラフ</li> <li>・肉だんご</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・トマト</li> <li>・ポテトスープ</li> <li>・パイン・麦茶</li> <li>・かぼちゃ蒸しパン</li> <li>・スキムミルク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鮭の甘塩焼き</li> <li>・かぼちゃとピーマンの天ぷら</li> <li>・豆腐入り青菜汁</li> <li>・バナナ・麦茶</li> <li>・おせんべい</li> <li>・スキムミルク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・白身魚のムニエル</li> <li>・ラビゴットソース</li> <li>・スパゲティサラダ</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・オレンジ・麦茶</li> <li>・ジョアヨーグルト</li> </ul>	<p>みんなでフリフリ♪</p> <p>手作りアイスを作ろう!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏野菜カレーライス</li> <li>・きゅうり漬け</li> <li>・チーズ</li> <li>・バナナ</li> <li>・麦茶</li> <li>・ストロベリーヨーグルト</li> </ul>	

※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。