

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。</p>			<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・鮭のタルタル焼き ・アスパラのお浸し ・きざみトマト ・鶏肉のすまし汁 ・バナナ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい・牛乳 ・食パンサンド ・クラムチャウダー ・スライスきゅうり ・チーズ ・ロースハム ・オレンジ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい・牛乳 ・焼きうどんほぐし ・かまぼこスライス ・ブロッコリー ・コーンスープ ・フルーツ ・麦茶
<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい・牛乳 ・みそラーメンほぐし ・焼き豚・もやし ・ほうれん草・コーン ・メンマ・麦茶 【お誕生会デザート♪】 プリンパフェ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・サバきじ焼きほぐし ・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"> ・おせんべい・牛乳 ・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"> ・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・かれの揚げ浸し ・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"> ・おせんべい・牛乳 ・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 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい・牛乳 ・クロワッサン ・鶏肉から揚げほぐし ・ブロッコリー ・オニオンスープ ・フルーツ ・麦茶
<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"> ・おせんべい ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・枝豆 ・お茶 <p>十五夜は10日です。</p>	<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 ・冷やし中華盛合わせ ・フルーツサラダ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・鮭クリーム煮ほぐし ・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"> ・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・さんま蒲焼きほぐし ・かぼちゃサラダ ・きざみトマト ・野菜汁 ・バナナ・麦茶 	<p>《おにぎりディ》</p> <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"> ・おせんべい・牛乳 ・スパゲティ ナポリタンほぐし ・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 	<p>親子運動会</p>
<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 (ジョアヨーグルト) 	
<p>敬老の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい・牛乳 ・冷やしソーメン 盛り合わせほぐし ・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"> ・おせんべい・牛乳 ・豚丼ほぐし ・ブロッコリー ・豆腐とわかめ味噌汁 ・バナナ ・麦茶 	<p>お台所ごはんの日</p> <p>～郷土食・伝統食～</p>	<p>秋分の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい・牛乳 ・五目チャーハン ・ウインナーライス ・もやしスープ ・フルーツ ・麦茶
<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・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
<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい・牛乳 ・カレーピラフ ・肉だんごほぐし ・ブロッコリー ・きざみトマト ・ポテトスープ ・パン・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・鮭の甘塩焼きほぐし ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・野菜スープ ・オレンジ・麦茶 	<p>《お楽しみランチ》</p> <p>みんなでフリフリ♪ 手作りアイスを作ろう!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい・牛乳 ・夏野菜ベビー カレーライス ・きゅうりスティック ・チーズ ・バナナ ・麦茶 	
<ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃ蒸しパン ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・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"> ・おせんべい ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。