

9月分給食予定献立表

4年 泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	木	ゼリー	うどん	ちくわのカレー風味揚げ きゅうりの中華和え ぶどう	チーズパイ 牛乳
2	金	ジュース	ごはん	親子煮 なめこ汁 なし	きなこだんご 牛乳
3	土	クラッカー 牛乳	ごはん	切り干し大根煮 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
4	日				
5	月	せんべい	ごはん	ツナじゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	スイートパンプキン 牛乳
6	火	ヨーグルト	パン	卵焼き ミネストローネスープ バナナ 牛乳	ドライカレー お茶
7	水	せんべい	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ	ピザトースト 牛乳
8	木	ゼリー	うどん	あじフライ ブロッコリー煮 ぶどう	フルーツポンチ ウエハース
9	金	ジュース	ごはん	和風ハンバーグ さつま汁 なし	メロンパン 牛乳
10	土	クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) 里芋の味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
11	日				
12	月	せんべい	ごはん	ひじきと厚揚げ煮 かきたま汁 グレープフルーツ	コーンお焼き 牛乳
13	火	ヨーグルト	パン	鶏肉のかりかり焼き コーンスープ バナナ 牛乳	和風スパゲティ お茶
14	水	せんべい	ごはん	さばの味噌煮 のり汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳
15	木	ゼリー	うどん	鮭のごま焼き キャベツの炒り煮 ぶどう	ジャムサンドパン 牛乳
16	金	ジュース	ごはん	ウインナーカレー ツナサラダ なし	おはぎ 牛乳
17	土	クラッカー 牛乳	ごはん	切り干し大根煮 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
18	日				
19	月			敬老の日	
20	火	ヨーグルト	ごはん	ツナじゃが 豆腐の味噌汁 バナナ	おかかおにぎり お茶
21	水	せんべい	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ	クラッカー ゼリー
22	木	ゼリー	うどん	あじフライ ブロッコリー煮 ぶどう	マドレーヌ 牛乳
23	金			秋分の日	
24	土	クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) 里芋の味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
25	日				
26	月	せんべい	ごはん	ひじきと厚揚げ煮 かきたま汁 グレープフルーツ	クロワッサン 牛乳
27	火	ヨーグルト	パン	鶏肉のかりかり焼き コーンスープ バナナ 牛乳	ケチャップライス お茶
28	水	せんべい	ごはん	さばの味噌煮 のり汁 オレンジ	焼き芋 お茶
29	木	ゼリー	うどん	鮭のごま焼き キャベツの炒り煮 ぶどう	せんべい バナナ 牛乳
30	金	ジュース	ごはん	ウインナーカレー ツナサラダ なし	揚げパン 牛乳

今月の栄養価				
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才未満児	527	20.4	15.4	1.5
3才以上児	616	23.8	18.6	1.6

食育活動

- 14日 フライドポテト作り アンドロメダ座組
- 16日 包丁使用 カシオペア座(ホワイト)
- 30日 包丁使用 カシオペア座(オレンジ)

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



