

9月分給食予定献立表

6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	日				
2	月	せんべい	ごはん	五目豆腐 かきたま汁 オレンジ	シュガーパイ 牛乳
3	火	ゼリー	パン	ハムカツ 野菜スープ バナナ 牛乳	焼きうどん お茶
4	水	せんべい	ごはん	鮭のチャンチャン焼き 和風ポトフ なし	ジャムサンドパン 牛乳
5	木	ヨーグルト	うどん	肉味噌うどん もやしの中華和え グレープフルーツ	おかかおにぎり お茶
6	金	ジュース	ごはん	えびカレー チーズサラダ オレンジ	スイートパンプキン 牛乳
7	土	クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
8	日				
9	月	せんべい	ごはん	厚揚げのそぼろ卵とじ のり汁 オレンジ	みたらし団子 牛乳
10	火	ゼリー	パン	鶏肉のかりかり焼き コーンスープ バナナ 牛乳	和風カレー丼 お茶
11	水	せんべい	ごはん	おから炒り 豚汁 なし	ツナトースト 牛乳
12	木	ヨーグルト	うどん	さばののり焼き きゅうりの和え物 グレープフルーツ	フルーツポンチ ビスケット
13	金	ジュース	ごはん	豆腐のあんかけ けんちん汁 オレンジ	クロワッサン 牛乳
14	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ひじき煮 さつま汁 バナナ	せんべい ジュース
15	日				
16	月			敬老の日	
17	火	せんべい	ごはん	五目豆腐 かきたま汁 バナナ	お月見団子 牛乳
18	水	ゼリー	ごはん	鮭のチャンチャン焼き 和風ポトフ なし	大学いも 牛乳
19	木	ヨーグルト	うどん	肉味噌うどん もやしの中華和え グレープフルーツ	ピザトースト 牛乳
20	金	ジュース	ごはん	えびカレー チーズサラダ オレンジ	人参ケーキ 牛乳
21	土	クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
22	日			秋分の日	
23	月			振替休日	
24	火	せんべい	ごはん	厚揚げのそぼろ卵とじ のり汁 バナナ	おはぎ お茶
25	水	ゼリー	ごはん	おから炒り 豚汁 なし	ホットドッグ 牛乳
26	木	ヨーグルト	うどん	さばののり焼き きゅうりの和え物 グレープフルーツ	バウムクーヘン 牛乳
27	金	ジュース	ごはん	豆腐のあんかけ けんちん汁 オレンジ	ドリア お茶
28	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ひじき煮 さつま汁 バナナ	せんべい ジュース
29	日				
30	月	せんべい	ごはん	豚肉のカレー炒め 春雨のすまし汁 オレンジ	フライドポテト 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	534	22.3	17.7	1.5
3才以上児	622	26.0	21.4	1.6

食育活動

19日	ぎょうざピザ作り	ベガサス・オリオン座組
20日	人参ケーキ作り	カシオペア座組(オレンジ・ホワイト)
25日	ホットドッグ作り	アンドロメダ座組

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・缶詰・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。

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。