

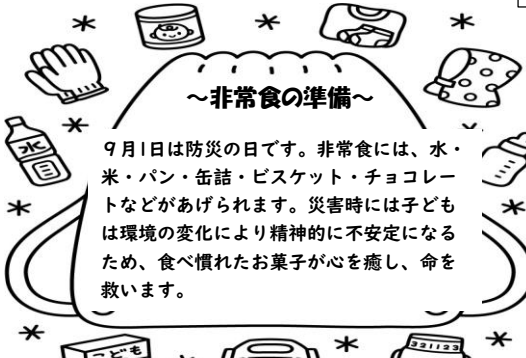
9月のこんだてひょう

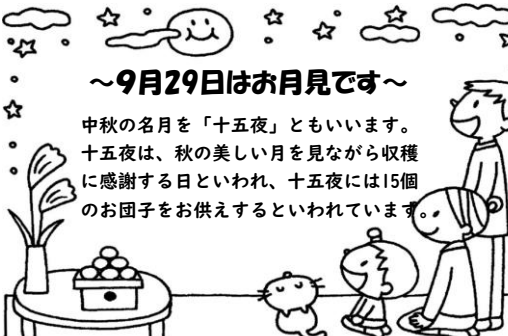
泉第2フェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	金	せんべい	ごはん 味噌汁 鮭のごまみそ焼き 昆布の煮物 ぶどう	チキンライス お茶
2	土	クラッカー 牛乳	豚丼 味噌汁 パナナ	源氏パイ ジュース
3	日			
4	月	せんべい	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 なし	ほうれん草と小豆のケーキ 牛乳
5	火	バナナ	丸パン ツナオムレツ ひじきサラダ ぶどう 牛乳	えびそぼろチャーハン お茶
6	水	ジュース	ごはん 味噌汁 鮭のマヨ焼 浅漬け なし	スイートポテト 牛乳
7	木	ヨーグルト	うどん 鶏肉の和風照り焼き だいこんの金平 パナナ	メロンパン 牛乳
8	金	せんべい	ごはん すまし汁 サバの味噌煮 大根煮 ぶどう	焼き芋 お茶
9	土	クラッカー 牛乳	そぼろ丼 味噌汁 なし	たいやき パック麦茶
10	日			
11	月	せんべい	ごはん 春雨と卵のスープ マーボー豆腐 なし	小豆蒸しパン 牛乳
12	火	バナナ	★サンドウィッチ(ツナ・苺ジャム) 野菜スープ えびサラダ ヨーグルト	枝豆と塩昆布のおにぎり お茶
13	水	ジュース	ごはん 吉野汁 親子煮 なし	フライドポテト 牛乳
14	木	ヨーグルト	きのこベーコンのクリームパスタ マセドアンサラダ パナナ お茶	きな粉トースト 牛乳
15	金	せんべい	ごはん 味噌汁 たらのもみじ焼き 五目煮 ぶどう	ごぼうチップス 牛乳
16	土	クラッカー 牛乳	豚丼 味噌汁 パナナ	源氏パイ ジュース
17	日			
18	月		敬老の日	
19	火	ジュース	丸パン ツナオムレツ ひじきサラダ ぶどう 牛乳	ハウムクーヘン ココア豆乳
20	水	バナナ	ごはん チキンカレー かぼちゃサラダ なし お茶	きなこの麩菓子 牛乳
21	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ パナナ お茶	のりじゃこおにぎり お茶
22	金	せんべい	ごはん あじのごま味噌焼き ひじき煮 ぶどう	クロワッサン 牛乳
23	土		秋分の日	
24	日			
25	月	せんべい	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 なし	フルーツヨーグルト クラッカー
26	火	バナナ	ロールパン 鮭フライのタルタルソースかけ コーンサラダ ぶどう 牛乳	ツナおにぎり お茶
27	水		運動会	
28	木	ヨーグルト	うどん 千草焼 白和え パナナ	ピザトースト 牛乳
29	金	せんべい	さつまいもごはん けんちん汁 さばの黄金焼き 浅漬け ぶどう	きなこパイ 牛乳
30	土	クラッカー 牛乳	そぼろ丼 味噌汁 なし	たいやき パック麦茶

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳未満児	601	23.8	20.1	1.4
3歳以上児	636	25	20.2	1.6

～食育活動～
 9月13日(水) 以上児合同 ポップコーン作り
 9月15日(金) つる組 魚について知ろう

* * *

 ~非常食の準備~
 9月1日は防災の日です。非常食には、水・米・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。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、食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

* * *

 ~9月29日はお月見です~
 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するといわれています。