

# 9月 給食の献立

みなみ保育園

TEL 24-1046・25-4253

FAX 35-1271 作成 管理栄養士 鈴木

## ★完全給食日のおしらせ★

完全給食 9月 11日(金)

お誕生会 24日(木)

3歳以上児さんは主食はいりません。また、9月24日(木)はカレーが給食に出ます。うさぎ・ばんだ・きりんぐみさんは、名前を付けたスプーンを持ってきてください。(完全給食の献立は赤字で記入しています。)

## ★手作りお弁当遠足のお知らせ★

9月25日(金)はご家庭で作ったお弁当と、おしぼりを持ってきてください。腐敗の心配のあるマヨネーズ・卵料理は避けてください。

(感染予防の為、中止や延期になる可能性があります。)

日・曜	3時間		3歳未満児	
			3歳以上児	
1日(火)	牛乳	かりんとう	かしわうどん きゅうりの酢の物 チーズ バナナ	梅干おにぎり
2日(水)	牛乳	♡スキムミルクマドレーヌ	タンドリーチキン 切干大根の煮付け みそ汁(じゃがいも・わかめ) パイン	ごはん
3日(木)	牛乳	クッキー	炒り鶏 白菜のお浸し みそ汁(豆腐・わかめ) オレンジ	ごはん
4日(金)	とうもろこし・麦茶		厚揚げと茄子の味噌煮 春雨サラダ すまし汁(たまご・ねぎ) バナナ	ごはん
5日(土)	牛乳	クッキー	焼きそば コールスローサラダ わかめスープ りんご	バターロール
7日(月)	牛乳	おせんべい	すり身ハンバーグ 大豆とひじきの煮物 みそ汁(大根・油揚げ) バナナ	ごはん
8日(火)	牛乳	ポッキー	みそラーメン 中華風の酢の物 チーズ りんご	梅干おにぎり
9日(水)	コーンフレーク牛乳かけ		ほっけのムニエル 大根きんぴら みそ汁(なめこ・豆腐) パイン	ごはん
10日(木)	牛乳	とんがりコーン	鶏肉のピカタ 白菜とハムのサラダ みそ汁(えのき茸・油揚げ) オレンジ	ごはん
11日(金)	完全給食	♡フルーツヨーグルト和え	親子丼 春雨の酢の物 みそ汁(はんぺん・長ねぎ) 梨	
12日(土)	牛乳	おせんべい	ソーセージのソテー マカロニサラダ たまごスープ りんご	クロワッサン
14日(月)	牛乳	かっぱえびせん	大根の味噌煮 白菜のなめ茸和え すまし汁(豆腐・わかめ) バナナ	ごはん
15日(火)	牛乳	♡ピザトースト	肉じゃが 小松菜のフレーク和え みそ汁(大根・油揚げ) オレンジ	ごはん
16日(水)	牛乳	チップスター	たぬきうどん キャベツのおかか和え チーズ バナナ	梅干おにぎり
17日(木)	牛乳	ビスケット	マーボー豆腐 きゅうりとささ身の胡麻和えすまし汁(なめこ・ねぎ) パイン	ごはん
18日(金)	牛乳	おせんべい	さつまいものグラタン きゅうりの和え物 みそ汁(えのき茸・油揚げ) バナナ	ごはん
19日(土)	牛乳	クッキー	千草焼き チーズサラダ 野菜スープ りんご	バターロール
23日(水)	牛乳	ビスコ	五目そうめん 小松菜のピーナッツ和え チーズ オレンジ	梅干おにぎり
24日(木)	お誕生日会	牛乳♡バナナマフィン	カレーライス バンサンスウ コンソメスープ(わかめ・玉ねぎ) 梨	
25日(金)	手作りお弁当遠足	プリン・おせんべい	麦茶 みかん	
26日(土)	牛乳	クッキー	焼きぎょうざ ポテトサラダ たまごスープ りんご	クロワッサン
28日(月)	牛乳	おせんべい	かぼちゃコロッケ スパゲティサラダ みそ汁(キャベツ・人参) バナナ	ごはん
29日(火)	牛乳	ビスケット	けんちんうどん 白菜と炒り卵の和え物 チーズ オレンジ	梅干おにぎり
30日(水)	牛乳	♡フレンチトースト	煮しめ コロコロサラダ みそ汁(なめこ・豆腐) バナナ	ごはん

●牛乳(乳製品・ヨーグルト)などは3時のおやつ時に出ます(献立によって乳製品が重なってしまう日を除く)が、土曜日は給食に牛乳がつかず。

●献立は予告なく変更する場合があります。

●♡印は手作りおやつです

# 食育だより

9月は防災月間です。ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。その際、非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万一のときにも不安をやらせてくれる効果があります。



## お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



## 旬の食材

新米・トマト・さつまいも・しめじ・まつたけ  
じゃがいも・にんじん・かつお・さけ・ひらめ  
くり・ぶとう・なし など  
★実りの季節の始まりです！  
さつまいもはビタミンCやカリウムが豊富です。  
脂ののった魚には、体を温める効果があります。



### お月見を楽しむ

月見の由来  
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方  
上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。



## 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。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二十日から制定されました。

### 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・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)

