

9がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう
火	1	豆玉丼 ツナサラダ 豚汁 ヨーグルト	クラッカー 引き取り訓練の為訓練用 麦茶	鶏卵 豆腐 豆麩 きゅうり えのき わかめ 豚肉 人参 里芋 竹輪 こんにやく ねぎ 油揚げ
水 火	2 15	おこわ 鮭の塩麴焼き 昆布和え 清汁 オレンジ	りんごのむしぱん 豆乳	餅米 精白米 鮭 ごぼう 鶏肉 椎茸 塩麴 キャベツ 塩昆布 きゅうり リンゴ ミックス粉 チーズ
木	3 17	けんちんうどん 野菜の白和え バナナ	シュガーチーズパン 麦茶	干しうどん ごぼう 人参 鶏肉 豆腐 ほうれん草 人参 つきこん こんにやく しめじ チーズ
金	4 18	ご飯 かに玉 チャプチェ ネギのスープ ぶどう	キャラメルポテト ミックスジュース	精白米 鶏卵 かにかま ねぎ 春雨 さつまいも 生クリーム ヨーグルト みかん缶
土	5 19	ミートソース コーンサラダ ベジタブルスープ ゼリー	二色チップ 豆乳	スパゲティー ひき肉 玉ねぎ コーン缶 レタス トマト しめじ えのき 餃子の皮
月 水	7 23	ビビンバ れんこんサラダ 春雨スープ バナナ	フライドポテト 麦茶	精白米 豆もやし ほうれん草 ひき肉 人参 れんこん レタス 春雨 じゃが芋 椎茸
火	8 29	ご飯 カレイの照り焼き 色々金平 肉団子スープ 梨	カステラ 豆乳	精白米 カレイ ごぼう 人参 こんにやく ひき肉 玉ねぎ パン粉 春雨 もやし 鶏卵
水	9	おまつり メニュー	おたのしみ	
木	10	パン エビかつ トマトサラダ 卵スープ ヨーグルト	オレンジババロア 麦茶	精白米 油揚げ ひき肉 インゲン 人参 マカロニ きゅうり コーン なめこ オレンジジュース 生クリーム
金	11 25	トマトクリームパスタ シーザーサラダ オニオンスープ 梨	海苔巻き 麦茶	スパゲティー ホタテ貝柱風味 トマトピューレ ダイストマト 切り干し大根 レタス 食パン ベーコン 粉チーズ 精白米 海苔 魚肉ソーセージ マヨネーズ
土	12 26	そばろ丼 わかめサラダ 野菜スープ ゼリー	ココアシュガートースト 豆乳	精白米 ひき肉 わかめ しめじ えのき 玉ねぎ 食パン ココア きゅうり レタス コーン
月	14 28	パン グラタン バンバンジーサラダ オレンジ ねぎとわかめのスープ	お好みライス 麦茶	ロールパン むきエビ 豆乳 ささみ 練りごま きゅうり レタス ねぎ わかめ キャベツ 精白米 マヨネーズ
水	16	中華丼 あげ餃子 豆腐スープ ヨーグルト	フルーツコーンフレーク 豆乳	精白米 白菜 豚肉 なんと 玉ねぎ もやし 餃子の皮 ひき肉 生姜 豆腐 あさつき フルーツ缶 コーンフレーク キャベツ
木	24	サンドイッチ(2種) ぶどう 色々お芋のチーズ焼き フルーツサラダ コーンスープ	エクレア ヨーグルトドリンク	食パン 鶏卵 マヨネーズ ベーコン 里芋 じゃが芋 さつまいも チーズ エクレア ヨーグルト みかん缶
火	30	チキンカレー ブロッコリーサラダ えのきのスープ ヨーグルト	まるごとバナナ 麦茶	精白米 鶏肉 ウインナー ブロッコリー トマト きゅうり コーン えのき ねぎ バナナ 生クリーム ミックス粉 人参 たまねぎ



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。

※材料の仕入れ状況により、献立を変更することがあります
※保育園で使用している竹輪、ウインナーに

今月の平均栄養価

*エネルギー 565Kcal *たんぱく質 18.7g
*脂質 19.4g *塩分 1.9g未満

旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。