

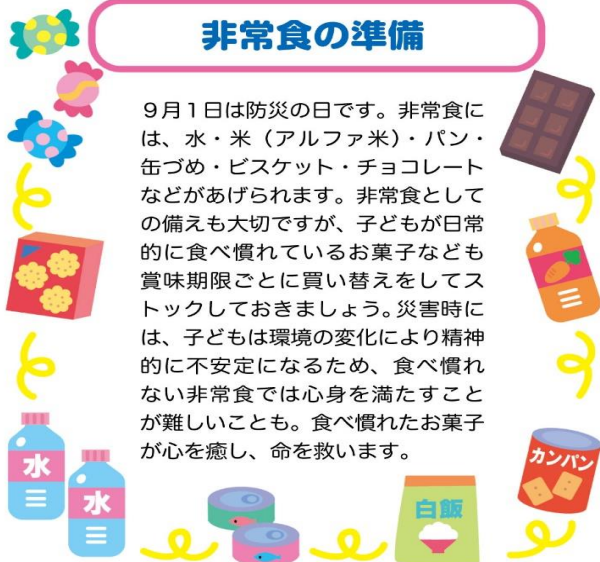
# 9がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
火	1	甘辛せんべい 豆乳	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
水	2	しろせんべい 麦茶	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
木	3	甘辛せんべい 麦茶	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
金	4	ビスコ 麦茶	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
土	5	ビスケット 麦茶	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
月	7	ビスコ 豆乳	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
火	8	ビスコ 麦茶	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
水	9	クラッカー 豆乳	<b>おまつり</b> メニュー	<b>お楽しみ</b> 麦茶
木	10	甘辛せんべい 豆乳	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
金	11	クラッカー 豆乳	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
土	12	ビスケット 麦茶	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
月	14	甘辛せんべい 豆乳	パン グラタン パンバンジーサラダ オレンジ ねぎとわかめのスープ	お好みライス 麦茶
水	16	ビスコ 豆乳	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
木	24	白せんべい 麦茶	サンドイッチ(2種) 色々お芋のチーズ焼き フルーツサラダ コーンスープ ぶどう	エクレア ヨーグルトドリンク
火	30	ビスケット 麦茶	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

## 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。



※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、ウインナーには、卵、乳成分は入っていません

## 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。

## 今月の平均栄養価

\* エネルギー 565Kcal  
18.7g

\* たんぱく質

