

9月 給食献立表

2021度
いぬかいこども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ
1	水	ミルクパン 大豆入りシシカバブー 南瓜サラダ ミルクスープ メロン	おにぎり・麦茶
2	木	ごはん 豚肉のプルコギ風 ゆかりスパゲッティ わかめスープ オレンジ	お菓子・ミルク
3	金	ごはん(少) カレーうどん ゆで卵 三色なます 梨	きなこトースト・ミルク
4	土	ごはん つくも煮 わかめの酢の物 味噌汁 ゼリー	お菓子・牛乳
6	月	ごはん ヘルシーミートローフ かみかみ和え 中華スープ ブルーベリーヨーグルト	マドレーヌ・ミルク
7	火	ごはん 魚の味噌煮 高野豆腐とほうれん草のごま和え コンソメスープ キウイ	アイスクリーム・麦茶
8	水	ごはん 巣ごもり卵 マカロニサラダ 味噌汁 梨	かりかりいりこ・チーズ・ミルク
9	木	ごはん チキンマリネ 粉ふき芋 人参グラッセ バナナ	お菓子・ミルク
10	金	わかめごはん 石狩汁 鶏レバーの甘辛煮 酢の物 ゼリー	フルーツヨーグルト・麦茶
11	土	ごはん 焼きビーフン ソーセージのケチャップ煮 味噌汁 りんご	お菓子・牛乳
13	月	ごはん 中華かき玉汁 豚肉とピーマンの味噌炒め 胡瓜の漬物 オレンジ	お菓子・ぶどうジュース
14	火	誕生日会(パン お月見ハンバーグ สปาゲティサラダ フライドポテト ミニトマト コーンスープ ぶどう)	
15	水	ごはん 魚の塩麴焼き きのこのサラダ ピースとポテトのスープ キウイ	マカロニアベかわ・ミルク
16	木	ごはん(少) うま塩豚汁 竹輪の磯部揚げ もやし中華和え 梨	プリン・麦茶
17	金	ごはん 厚揚げの味噌炒め 南瓜の甘煮 オレンジ	三日月焼き・ミルク
18	土	ごはん 豆腐のつくね 小松菜とコーンのじゃこ和え 味噌汁 ゼリー	お菓子・牛乳
20	月	敬老の日	
21	火	ごはん もぐもぐバーグ いんげんのおかか和え 味噌汁 りんご	みたらし団子・ミルク
22	水	ごはん からあげ もやしの胡麻サラダ 中華スープ 梨	くずもち・麦茶
23	木	秋分の日	
24	金	ごはん 松風焼き キャベツの梅じゃこ和え すまし汁 バナナ	チーズラスク・ミルク
25	土	スパゲッティミートソース ボイルウインナー 枝豆 コンソメスープ ゼリー	お菓子・牛乳
27	月	ごはん 納豆入り麻婆豆腐 ナムル 中華スープ キウイ	ぶどうゼリー・麦茶
28	火	ごはん ココット蒸し 人参グラッセ 粉ふき芋 味噌汁 ヨーグルト	アイスクリーム・麦茶
29	水	ごはん アジのかりかりチーズ焼き キャベツとしめじのソテー すまし汁 梨	あずきケーキ・ミルク
30	木	秋のカレーライス グリーンサラダ チーズ オレンジ	お菓子・ココアミルク

※1号認定の方はおやつはありません。 ※献立は変更になる場合があります。

非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への意識を深め、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二百十日から制定されました。

準備すると良い物

・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)

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。

園では防災の日に、非常食(アルファ米)の試食を行います。
「普通のご飯と変わらなくておいしい」と子供たちに好評です！

手軽な便秘解消メニュー

フルーツヨーグルト(4人分)

みかん缶詰60g もも缶詰40g バナナ40g

プレーンヨーグルト200g 砂糖8g

①缶詰は一口大に切って、ざるに上げてよく水分をきっておく。

②バナナを一口大に切る。

③1と2をヨーグルト、砂糖と混ぜ合わせて出来上がり。



腸の調子を 整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいち、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。

