



予定献立表

★9月の旬★

きのこ類・かぼちゃ・とうがん・チンゲン菜・さつまいも・里芋
新米・さんま・鮭・さば・かつお・いわし・梨・ぶどう



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	451	16.0	14.0	1.5
3～5歳児	492	17.1	15.4	1.8

♡午前おやつ ☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。鈴木

				1日(木)	2日(金)	3日(土)
		◆誕生日会:30日 ◆ファミリーデー:12日～16日		♡にぼし・牛乳 玄米ごはん 豚肉の梅味噌焼き 彩サラダ 里芋とねぎの味噌汁	♡飲むヨーグルト・ビスコ 手作りパン ミネストローネ さつまいもの甘煮 果物	♡ おたのしみ
				☆牛乳寒天	☆きなこ揚げ大豆・牛乳	☆
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	
♡バナナ・牛乳 麦ごはん ひじき入り卵焼き 野菜の酢味噌ごま和え すまし汁・チーズ	♡ヨーグルト ごはん 炒り鶏 しらすと納豆の和え物 大根の味噌汁	♡ふかし芋・牛乳 魚の蒲焼丼 干草和え かぼちゃの味噌汁 チーズ	♡にぼし・牛乳 そうめん わかめときゅうりの酢の物 果物	♡バナナ・牛乳 手作りパン 里芋入り和風シチュー フレンチサラダ 果物	♡ おたのしみ	
☆フルーツポンチ・牛乳	☆米粉と豆腐のブラウニー・牛乳	☆すいか	☆キャラメルポップコーン・牛乳	☆お月見うさぎ・牛乳	☆	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	
♡バナナ・牛乳 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ 冬瓜の味噌汁	♡ゆで野菜・牛乳 麦ごはん 豆腐ハンバーグ 小松菜のお浸し さつまいもの味噌汁	♡飲むヨーグルト・ビスコ 炊き込みご飯 魚の塩焼き シャキシャキ野菜の梅和え わかめとえのきの味噌汁	♡にぼし・牛乳 あんかけ焼きそば ひじきサラダ トマトのスープ 果物	♡バナナ・牛乳 手作りパン ミルクカレースープ グリーンサラダ 果物	♡ おたのしみ	
☆黒糖くずもち・牛乳	☆フレンチトースト・牛乳	☆フルーツヨーグルト・牛乳	☆みかんゼリー・牛乳	☆塩昆布ごはん	☆	
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)お茶会	23日(金)	24日(土)	
♡	♡ゆで野菜・牛乳 ピビンバ丼 もやしとハムの和え物 たまごスープ 果物	♡飲むヨーグルト・ビスコ 麦ごはん 魚のネギ味噌焼き キャベツのゆかり和え けんちん汁	♡にぼし・牛乳 ほうとう風うどん 里芋のそぼろあんかけ 果物	♡	♡ おたのしみ	
	☆甘酒蒸しパン・牛乳	☆おはぎ・牛乳	☆チヂミ・牛乳	☆	☆	
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)誕生会		
♡バナナ・牛乳 ミートソーススパゲッティ ごまだれサラダ チンゲン菜のスープ 果物	♡ゆで野菜・牛乳 ごはん 豚肉と大根の煮物 えのきと小松菜の和え物 白菜の味噌汁	♡飲むヨーグルト・ビスコ 玄米ごはん 魚の照り焼き ごぼうとにんじんと白滝の煮物 水菜と油揚げの味噌汁	♡にぼし・牛乳 ごはん すき焼き風煮 野菜のおかか和え えのきとしいたけの味噌汁	♡バナナ・牛乳 カレーライス りんごと野菜の甘酢和え チーズ らっきょう	♡	
☆夕焼けごはん・牛乳	☆フルーチェ	☆もちもちチーズ・牛乳	☆アイス	☆マーブルケーキ・牛乳	☆	

「ぼたもち」と「おはぎ」の話。



- ぼたもち…ぼたもちは春のお彼岸に食べます。
春に咲く丸くて大きな牡丹の花に由来し、大きめで丸い形にします。材料となる小豆は秋に収穫されるため、春は冬を越して固くなった皮を取ってこしあんにします。
- おはぎ…おはぎは秋のお彼岸に食べます。
秋に咲く小さくてやや細長い萩の花に由来し、小ぶりの俵にします。
とれたての小豆が使える秋は皮ごと使ったつぶあんにします。



防災の日 いざという時の非常食。

9月1日は防災の日です。「災害に対する心構えをする日」とされています。

●3日分の非常食を準備しましょう

- 煮炊きしなくても食べられるもの(アルファ化米、カップ麺など)
- そのまま食べられて高栄養なもの(乾パン、長期保存のパンなど)
- 賞味、消費期限の長いもの(缶詰、レトルト食品、クッキー類など)
- 水(1日1人3ℓ推奨…飲料水としては約1.5~2ℓ)
- 乾燥した食べ物(ひじき、わかめ、のり、乾麺など)

冷蔵庫、冷凍庫の中の普段の食料もいざという時には非常食になります。
もしもの時の災害に備え、家族みんなで今一度考えてみましょう。

