

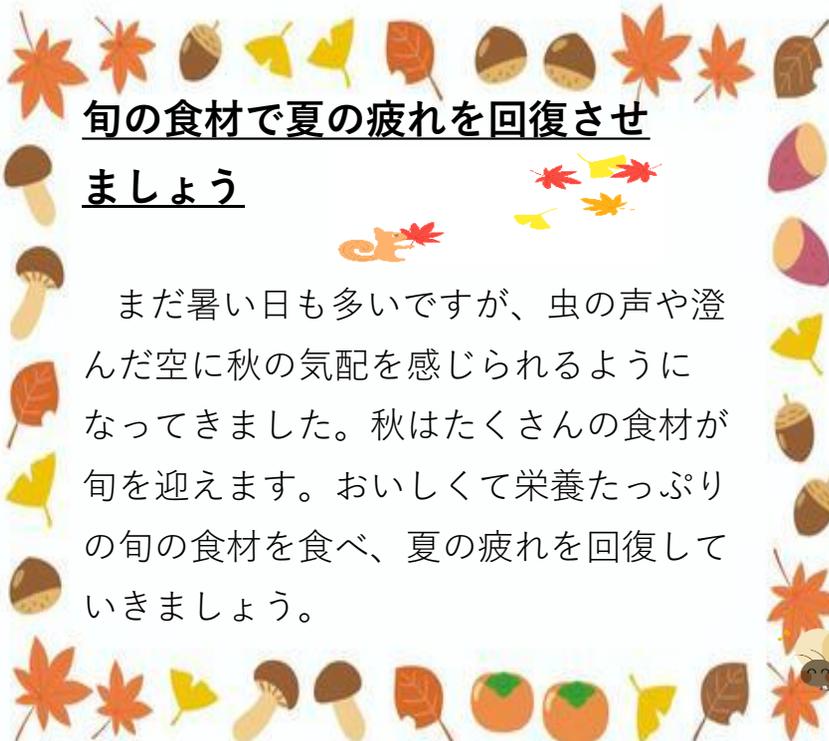


9月予定献立表



<令和7年>
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
1	月	ご飯・牛肉のケチャップソテー・もやし中華サラダ・小松菜のスープ・りんごゼリー	ココナッツサブレ オレンジ	スイートポテト	
2	火	わかめご飯・さわらの幽庵焼き風・キャベツの昆布和え・みそ汁・オレンジ	ビスケット りんご	チヂミ	秋野菜について(ぞう)
3	水	ご飯・豚肉の甘辛炒め・ほうれん草のナムル・すまし汁・バナナ	きな粉マカロニ	クレープ	きのこほぐし(うさぎ)
4	木	バターロールパン・りんごジャム・チューリップのから揚げ・ポテトサラダ・きのこスープ・りんご	ポーロ バナナ	いなり寿司	秋野菜について(きりん)
5	金	きな粉ご飯・さばのみそ煮・きゅうりのごま酢和え・すまし汁・ヨーグルト	シガーフライ	ちんすこう	秋野菜について(らいおん)
6	土	きつねうどん・レタスサラダ・オレンジ	クラッカー りんご	ぱりんこ バナナ	
8	月	親子丼・小松菜のしらす和え・みそ汁・りんご	いちごジャムトースト	フルーツポンチ	
9	火	ご飯・肉じゃが・春雨サラダ・豆腐のスープ・バナナ	シガーフライ	りんごのマフィン	
10	水	ラーメン・鶏肉の香味焼き・ブロッコリーのポン酢和え・りんご	ポーロ バナナ	ひじきおにぎり	
11	木	<誕生会>ピラフ・☆肉巻きポテト・たらこスパイタリアンサラダ・豆乳スープ・0.1歳オレンジ 2~5歳梨	白い風船 りんご	ぶどうのケーキ	
12	金	<おにぎりパーティー>ご飯(0.1歳鮭フレーク・ふりかけ)(2歳鮭フレーク・昆布佃煮・ふりかけ)(3~5歳はちみつ梅・鮭フレーク・昆布佃煮)・たらとひじきの栄養揚げ・☆なすとピーマンのみそマヨ炒め・すまし汁・バナナ	ココナッツサブレ オレンジ	マシュマロサンド	
13	土	焼きそば・トマト入りスープ・オレンジ	クラッカー りんご	白い風船 バナナ	
15	月	<敬老の日>			
16	火	ご飯・味付け海苔・鮭のレモン蒸し・切干大根サラダ・みそ汁・オレンジゼリー	ビスケット バナナ	チーズドック	きのこほぐし(きりん)
17	水	ハヤシライス・コールスロー・0~3歳切れてるチーズ 4・5歳スティックチーズ・りんご	白い風船 オレンジ	クッキー	
18	木	ご飯・☆ささみカツ・卵の花・そうめん汁・バナナ	ポーロ りんご	ココア蒸しパン	
19	金	ご飯・魚粉ふりかけ・豚肉のしょうが焼き・ブロッコリーのごま和え・みそ汁・ヨーグルト	ふかし芋	卵サンド	
20	土	牛丼・もやしのスープ・オレンジ	クラッカー りんご	星たべよ バナナ	
22	月	ご飯・さわらの塩焼き・ほうれん草のお浸し・みそ汁・バナナ	シガーフライ	さつま芋スティック	
23	火	<秋分の日>			
24	水	ご飯・プルコギ・海藻サラダ・みそ汁・オレンジ	ビスコ りんご	おはぎ	
25	木	<予行練習>ミートソーススパゲティ・かみかみサラダ・0~3歳切れてるチーズ 4・5歳スティックチーズ・バナナ	ポーロ オレンジ	人参チュロス	
26	金	ご飯・豚カツ・ブロッコリーの納豆和え・みそ汁・りんご	チーズトースト	フルーツヨーグルト	
27	土	そばろ丼・コーン入りスープ・オレンジ	クラッカー りんご	ビスケット バナナ	
29	月	ご飯・ポークチャップ・小松菜のおかか和え・かきたま汁・ぶどうゼリー	スティックパン	フライドポテト	
30	火	ゆかりご飯・鶏のから揚げ・マカロニサラダ・みそ汁・バナナ	白い風船 りんご	くずもち	



旬の食材で夏の疲れを回復させ ましょう

まだ暑い日も多いですが、虫の声や澄んだ空に秋の気配を感じられるようになってきました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べ、夏の疲れを回復していきましょう。



Q.好き嫌いをしないことがたいせつなのはなぜ？

A.苦手なものの中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きな物だけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



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。