

# 9月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	水		スペイン風オムレツ、キャベツの昆布和え、みそ汁、果実	かりんとう饅頭、お茶	牛乳・果実	ご飯
2	木	お点前	かぼちゃのそぼろ煮、ほうれんそうの和え物、清し汁、果実	ジャムサンド、ミルク	豆乳・コーンフレーク	ご飯
3	金		魚の味噌マヨネーズ焼き、野菜とのりのサラダ、ベーコンスープ	ヨーグルト、クッキー	豆乳 ふかし芋	ご飯
4	土		厚揚げの卵とじ丼、ナムル、果実	お菓子、牛乳	牛乳・クラッカー	うどん
5	日					
6	月		鶏肉と大豆のカレー、ごまドレサラダ、果実	パン粉クッキー、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
7	火		香味揚げ、ゆかり和え、清し汁	ココア蒸しパン、ミルク	牛乳 ふかし芋	ご飯
8	水	英語	ゴーヤーチャンプル、スパゲティーサラダ、けんちん汁、果実	豆乳もち、お茶	牛乳・クラッカー	ご飯
9	木	お点前	和風根菜ハンバーグ、かみかみサラダ、きのこ汁、果実	コンソメ味マフィン、牛乳	牛乳・パン	ご飯
10	金		魚のちゃんちゃん焼き、酢の物、清し汁	スコーン、ミルク	バナナヨーグルト	ご飯
11	土		牛丼、海藻サラダ、果実	牛乳・パン	牛乳・クラッカー	ご飯
12	日					
13	月		ハヤシライス、春雨の酢の物、果実	ホットケーキ、牛乳	豆乳・果物	ご飯
14	火		肉野菜炒め、マカロニサラダ、清し汁、果実	フレンチトースト、牛乳	チーズ、クラッカー	ご飯
15	水	わくわくランチ	ひじきご飯、唐揚げ、カラフルサラダ、清し汁、果実	ふかし芋、ミルク	野菜ジュース ふかし芋	ご飯
16	木	お点前	魚の人参みそ焼き、ポテトサラダ、かき玉汁、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
17	金		鶏の照り焼き、海藻サラダ、トマト、チンゲン菜のスープ	米粉と豆乳の蒸しパン、ミルク	牛乳・果実	ご飯
18	土		コーン入りラーメン、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・パン	牛乳・クラッカー	中華麺
19	日					
20	月	敬老の日				
21	火	太陽スポーツ	マーボー豆腐、ナムル、わかめスープ、果実	梅が枝餅、お茶	飲むヨーグルト パン	ご飯
22	水		タンドリーチキン、人参サラダ、トマト、春雨スープ	きな粉マカロニ、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
23	木	秋分の日				
24	金		魚のもみじ焼き、焼きなす入り和え物、みそ汁	肉まん、豆乳	チーズ、クラッカー	ご飯
25	土		スパゲティーミートソース、海藻サラダ、果実	お菓子、牛乳	豆乳・クラッカー	ご飯
26	日					
27	月		スキム三色丼、ひじきとツナのサラダ、果実	揚げパン、ミルク	豆乳 パン	ご飯
28	火	なかよしワイワイデー リハーサル	魚の照り焼き、胡瓜のたたき、みそ汁、果実	シュガートースト、牛乳	豆乳、ちりめん	ご飯
29	水	わくわくおやつ 英語	筑前煮、かみかみサラダ、清し汁、果実	ぱぱあちゃんのゼリー	牛乳・コーンフレーク	ご飯
30	木	お点前	魚のマヨネーズ焼き、野菜サラダ、コンソメスープ、果実	卵サンド、ミルク	バナナヨーグルト	ご飯

# 食育だより

令和3年9月



9月1日は「防災の日」です。自然災害に備えることの大切さを考える日です。災害には、火災や地震、台風、風水害(洪水、土砂災害、高潮など)、火山や雪崩などの自然災害など、いろいろな災害があります。災害時に自分の身を守り、健康被害を防げるよう防災意識を高めておきましょう。

## ●災害時に備えておきたい非常食●

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、食べ慣れてい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。

最低 **3日分** の食料が必要。



避難時に持ち出せるよう、非常袋の用意をおすすめします。

お腹の足しになるもの

水や熱が不要なもの



飲み物



心の足しになるもの

デザート系



非常食は、定期的にチェックして消費し、またストックする。『ローリング方式』がおすすめです。

(参照：NHK そなえる防災 防災の知恵 災害食の選び方)



## 9月のパティシエさん～フルーツヨーグルトの日のお手伝い～

①まず、ひまわり組のパティシエさんがみかん缶の缶詰切りから始まります。

ん？こんなかんじ？



②次は、バナナを切ります。

こうやってきるとよ～！



③もも組、さくら組のパティシエさんもわり、みんなのお皿に

はい、どうぞ♪



お手伝い後は、みんなで「いただきます♪」お手伝いしてくれてありがとう！