



9月の献立表



☆葉山保育園☆

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
	1	2	3	4	5	6
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	・きつねうどん ・チキンカツ ・ようなしコンポート	・きりぼしだいこん いりビビンバ ・かぼちゃサラダ ・みそしる	・ロールパン ・ほうれんそう オムレツ ・もやしとツナの ナムルふう ・すましじる	・スパゲッティー ミートソース ・フライドポテト ・ブロッコリー ・スープ	・もちむぎごはん ・さかなの なんばんづけ ・マカロニサラダ ・みそしる	・ごもくうどん ・チキンナゲット ・ヨーグルト
3じのおやつ	・ツナとコーンのパン ・ぎゅうにゅう	・ゴマラスク ・ぎゅうにゅう	・リングドーナッツ ・ぎゅうにゅう	・やきおにぎり ・ぎゅうにゅう	・ぶどうゼリー ・かし・むぎちゃ	・かし ・ぶどうジュース
	8	9	10	11	12	13
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	・なすそばろめん ・はんぺんの チーズフライ ・りんごor みかんゼリー	・ひよこまめいり カレーライス ・ポパイサラダ ・スープ ・スティックチーズ	・しょくパン (いちごorオレンジ) ・さかなのゴマヨやき ・はるさめとひきにくの いためもの ・みそしる	【スマイルデー】 ・はくはん ・とりのからあげ ねぎソースがけ ・たまごいり ポテトサラダ ・すましじる ・かんてんゼリー	・ごもくやきそば ・チキンナゲット ・ワントンスープ ・ヨーグルト いんりょう	・わかめごはん ・きりぼしだいこんの にもの ・ヨーグルト
3じのおやつ	・マ・ブ・バ・サケキ ・ぎゅうにゅう	・フルーツヨーグルト ・むぎちゃ	・クラッカーサンド ・ぎゅうにゅう	・ケーキ ・むぎちゃ	・なし・かし ・むぎちゃ	・かし ・りんごジュース
	15	16	17	18	19	20
10じのおやつ		スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	けいろうのひ	・ひじきとしらすの チャーハン ・チンジャオロース ・みそしる ・ミッキーチーズ	・しょくパン (メープルorチョコ) ・なつとうの あげだんご ・やさしいサラダ ・スープ	・あんかけラーメン ・シュウマイ ・ヨーグルト	・きのこマーボー どうふどん ・バンバンジー ・すましじる	・カレーライス ・ブロッコリー ・ヨーグルト
3じのおやつ		・おこのみやき ・ぎゅうにゅう	・エクレア ・ぎゅうにゅう	・カステラサンド ・ぎゅうにゅう	【カムカムデー】 ・あじつけこざかな ・かし・ぎゅうにゅう	・かし ・やさしいジュース
	22	23	24	25	26	27
10じのおやつ	スキムミルク		スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	・しょくパン (りんごor ブルーベリー) ・とりささみ チーズフライ ・わかめサラダ ・すましじる ・あまなつみかん	しゅうぶんのひ	・こめこパン ・さかなの ようふうやき ・ウイナとキャバツの いためもの ・スープ	・えだまめごはん ・きりぼしだいこんの にもの ・たまごやき ・みそしる	・とりみそうどん ・ちくわあげ ・パインコンポート	うどんかい
3じのおやつ	・クレープ (バナナorいちご) ・むぎちゃ		・てんかすおにぎり ・ぎゅうにゅう	・チーズむしパン ・ぎゅうにゅう	・バナナ ・ぎゅうにゅう	
	29	30	<p>＜今月の目標＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本的習慣の見直しをして、乱れた生活リズムを徐々に整えましょう。 ・戸外で体を十分に動かし、食事を残さず食べるようにしましょう。 		<p>＜今月のお楽しみ＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・11日(木) ☆スマイルデー☆ お昼は鶏のから揚げねぎソース、おやつはケーキでお祝いします <p>お楽しみに～♪</p>	
8	スキムミルク	スキムミルク				
きゅうしょく	【カムカムデー】 ・ツナとこまつなの まぜごはん ・ホイコーロー ・みそしる ・あじつけこざかな	・ナン ・レバーいり キーマカレー ・ほうれんそうの ナムル ・すましじる ・にゅうさんきん いんりょう				
3じのおやつ	・いちごクリームケーキ ・ぎゅうにゅう	・はらじゆくドッグ ・ぎゅうにゅう				



赤字…行事食
緑字…セレクトメニュー
となっています☆

※10時のおやつは0・1・2歳児クラスのみです。

※もも組・たんぼ組ではチョコ・カスタードは提供していません。代替品を提供しています。

※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

日中は夏と変わらないような汗ばむ日がまだまだ続きそうですが、朝晩は涼しくなり、だんだんと秋の訪れを感じられるようになってきました。いよいよ実りの秋です。運動会の練習が始まり体をたくさん動かすと思いますので、秋のおいしい食材で栄養をたくさん摂り丈夫な体を作っていきましょう。また、夏の疲れが出やすい時期でもあるので、体調管理に気を付けて過ごしていきたいですね。

9月1日は防災の日です。いざというときの為に非常食や備蓄品の確認を行いましょう。食品は最低3日分×人数分を備えておくことが望ましいとされています。アレルギーのある方や小さいお子さんがいるご家庭は、災害時は特に対応食品が手に入りにくくなるので、配慮が必要なものは揃えておくとう安心ですね。

〈備蓄しておくといよもの〉

- 飲料水（調理用も含む）…一人一日3リットルが必要といわれています。
- ごはん（アルファ米）・乾パンなど…アルファ米は水の量を調整すると子どもの分は柔らかくできます。
- 缶詰・レトルト・インスタント食品…レトルトカレーや総菜の缶詰、果物の缶詰などは、実食して好みに合うものを用意しましょう。
- 菓子・ゼリー類…子ども達が普段から食べ慣れているものを用意しておく、災害時の心の安定にもつながります。

もしもの為に備えよう！ローリングストック（回転備蓄）のすすめ



8月の様子…
夏のお楽しみ♥かき氷を食べました！



何味にしようかな？



おかわりある？



冷たくておいしい！

