



令和5年

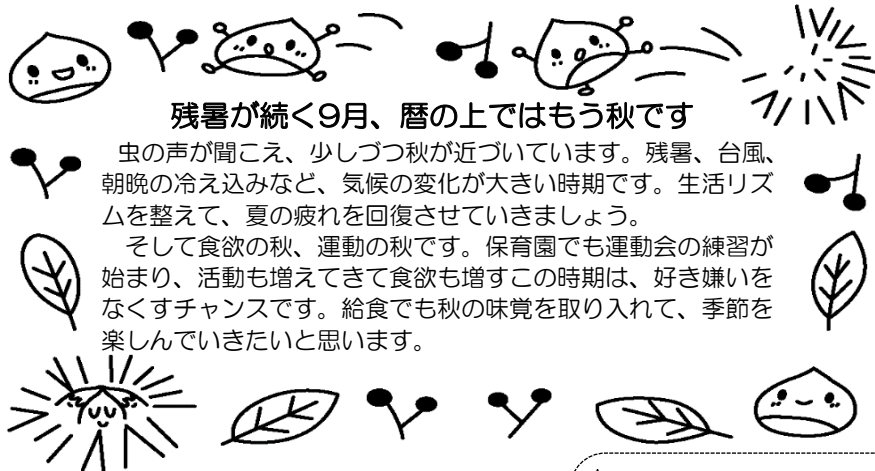
9月

# きゅうしよくだよい



◎印は手作りおやつ

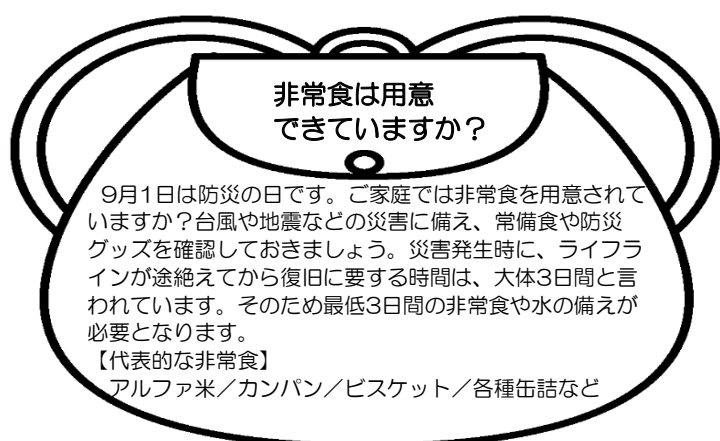
日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
1	金	ご飯・サバのみそ煮・彩り金平・オレンジ・きのこのすまし汁	・ヨーグルト	・白せんべい ・牛乳
2	土	五目鶏めし・マカロニサラダ・オレンジ・じゃが芋のみそ汁	・ミニドーナツ	・せんべい
4	月	ツナとはんぺんご飯・ポパイサラダ・すいか・豚汁	◎コーンマヨトースト ・牛乳	・クラッカー ・牛乳
5	火	里芋とひじきのご飯・ポークビーンズ・お浸し・オレンジ・油あげのみそ汁	・チーズあられ ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
6	水	パン・卵入り冷や麦・ツナポテサラダ・バナナ	◎フルーツポンチ	・ウエハース ・牛乳
7	木	野菜たっぷりカレー・レタスのサラダ・オレンジ	・せんべい ・牛乳	・ポーロ ・ミルク
8	金	ご飯・八宝菜・ギョーザ・バナナ・コーン卵スープ	◎オレンジゼリー ヨーグルトソースかけ	・白せんべい ・牛乳
9	土	鶏そぼろご飯・ツナサラダ・オレンジ・大根のみそ汁	・ベジたべる	・ビスケット
11	月	麦ご飯・野菜入り納豆・鶏肉じゃが・バナナ・豆腐のすまし汁	・コーンフレーク ・牛乳	・せんべい ・牛乳
12	火	枝豆と塩昆布のご飯・鮭とポテトのカレーマリネ・オレンジ・玉ねぎのみそ汁	◎コロコロゼリー	・白せんべい ・牛乳
13	水	パン・ころうどん・さつま芋の変わり揚げ・グリーンサラダ・バナナ	・せんべい ・ココアミルク	・クラッカー ・牛乳
14	木	パン・ささみフライ・野菜たっぷりサラダ・オレンジ・茄子のみそ汁	◎ツナマヨおにぎり	・ウエハース ・ミルク
15	金	卵チャーハン・バンバンジー風サラダ・バナナ・春雨スープ	◎お麩ラスク ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
16	土	焼きそば・コロコロサラダ・オレンジ・豆腐のみそ汁	・サンドクラッカー	・せんべい
18	月	 敬老の日 		
19	火	麦ご飯・ツナじゃが・青菜の卵和え・バナナ・キャベツのみそ汁	◎チーズケーキ ・牛乳	・ビスコ ・ミルク
20	水	チキンライス・ハンバーグ・シーザーサラダ・オレンジ・コーンポタージュ	◎トッピングプリン	・ウエハース ・牛乳
21	木	パン・スパゲティーのそぼろあんかけ・キャベツとコーンのサラダ・バナナ・オニオンスープ	・えびせん ・いちごミルク	・ポーロ ・牛乳
22	金	パン・豆腐ナゲット・チーズ入り野菜サラダ・オレンジ・わかめのみそ汁	◎おはぎ	・白せんべい ・牛乳
23	土	 秋分の日 		
25	月	鮭とコーンのバターライス・かぼちゃサラダ・オレンジ・卵入りみそ汁	◎フルーチェ	・せんべい ・牛乳
26	火	パン・豆腐団子中華風煮・キャベツのサラダ・バナナ・中華風スープ	◎スノーボールクッキー ・牛乳	・白せんべい ・牛乳
27	水	ふりかけご飯・肉じゃが・ひじきの炒め煮・オレンジ・えのきのみそ汁	・ポテトチップス ・牛乳	・クラッカー ・牛乳
28	木	麦ご飯・マーボー豆腐・春雨サラダ・バナナ・玉ねぎと青菜のスープ	◎ヨーグルトゼリー	・ウエハース ・ミルク
29	金	お月見ピラフ・じゃが芋と枝豆のサラダ・なし・ジュリアンスープ	・ムーンライト ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
30	土	切り干し大根ご飯・シューマイ・ポテトのごまサラダ・オレンジ・青菜のみそ汁	・バウムクーヘン	・せんべい



## 残暑が続く9月、暦の上ではもう秋です

虫の声が聞こえ、少しづつ秋が近づいています。残暑、台風、朝晩の冷え込みなど、気候の変化が大きい時期です。生活リズムを整えて、夏の疲れを回復させていきましょう。

そして食欲の秋、運動の秋です。保育園でも運動会の練習が始まり、活動も増えてきて食欲も増すこの時期は、好き嫌いをなくすチャンスです。給食でも秋の味覚を取り入れて、季節を楽しんでいきたいと思ひます。




## 非常食は用意できていますか？

9月1日は防災の日です。ご家庭では非常食を用意されていますか？台風や地震などの災害に備え、常備食や防災グッズを確認しておきましょう。災害発生時に、ライフラインが途絶えてから復旧に要する時間は、大体3日間と言われています。そのため最低3日間の非常食や水の備えが必要となります。

【代表的な非常食】  
アルファ米／カンパン／ビスケット／各種缶詰など

☆0歳児：9/7の野菜たっぷりカレーは、豚肉と野菜の煮物に、9/12の鮭とポテトのカレーマリネは、マリネに変更します。

☆9月29日はお月見です  空気が澄む秋は月がより鮮やかに見えます。そのため、「中秋の名月」は1年で最も美しい月と言われています。日本では旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を“十五夜”（じゅうごや）と呼び、月見だんごやすすき、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。すみれ楽園でも、お月見献立として、給食で「お月見ピラフ」がです。ご家庭でもお月見の行事を楽しまれてはいかがでしょうか。