

2024年 9月 献立表

なるせ保育園(未満児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
午前	2 牛乳 ビスケット	3 牛乳 オランダせんべい	4 牛乳 ハッピーターン	5 牛乳 醤油せんべい	6 牛乳 星食べよ	7 牛乳 ソフトクッキー		
昼食	黒醤油ラーメン チャーシューサラダ キウイフルーツ	御飯・じゃが芋のスープ ホイコーロー ブロッコリーサラダ メロン	御飯・豆腐みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き 白和え(チーズ) 梨	御飯・えのきのみそ汁 みそチキン れんこんとツナのきんぴらサラダ 柿	ハヤシライス・牛肉 白菜のごま酢あえ キウイフルーツ	中華丼 さつま汁(豆腐) バナナ		
午後	牛乳 ツナマヨおにぎり	牛乳 いちごのプチケーキ	牛乳 中学芋	牛乳 シューアイス	牛乳 ホットケーキ(生クリーム)	牛乳 おかし		
午前	9 牛乳 ドーナツ	10 牛乳 塩せんべい	11 牛乳 醤油せんべい	12 牛乳 バームクーヘン	13 牛乳 新潟せんべい	14 牛乳 鉄分おかし		
昼食	ミートボールスパゲティー オニオンスープ キャベツのレモン風味サラダ 梨	御飯・なすのみそ汁 納豆あげ ごぼうときゅうりのサラダ オレンジ	ビビンバ はるさめスープ カリフラワーの蒸し煮 梨	御飯・納豆汁 さばのみそ煮 大根の煮物 バナナ	パン ビーフシチュー チンゲン菜の昆布和え キウイフルーツ	豚肉の甘みそ丼 豆腐すまし汁 じゃが芋とツナの煮物 バナナ		
午後	牛乳 きのご御飯	牛乳 青りんごゼリー	牛乳 ブラウニー	牛乳 れんこんチップ	牛乳 おはぎ(きな粉)	牛乳 おかし		
午前	16 敬老の日	17 牛乳 白い風船	18 牛乳 塩せんべい	19 牛乳 あんドーナツ	20 牛乳 塩せんべい	21 牛乳 ビスコ		
昼食		みそバターコンラーメン わかめのサラダ オレンジ	御飯・里芋のみそ汁 鶏の照り焼き 白菜と油揚げの煮浸し バナナ	御飯・じゃが芋のみそ汁 カツオフライ・タルタルソース ほうれん草とえのきのお浸し 梨	おにぎり(持参)・豚汁 春巻き キャベツの香り漬け 柿	ハッシュドビーフ じゃが芋のチーズ焼き オレンジ		
午後	牛乳 カレーピラフおにぎり	牛乳 カレールーフおにぎり	牛乳 洋梨のタルト	牛乳 おやつ小魚、巨峰ゼリー	牛乳 スティックパイ	牛乳 おかし		
午前	23 振替休日	24 牛乳 パイ	25 牛乳 塩せんべい	26 牛乳 味しらべ	27 牛乳 塩せんべい	28 牛乳 醤油せんべい		
昼食		みそ煮込みうどん 炒り豆腐 ショア	御飯・大根のみそ汁 豚のから揚げ カレーコールスロー オレンジ	御飯・鶏汁 さんまの塩焼き 秋の根菜炒め 柿	秋のカレーライス 福神漬け おくらときゃべつのお浸し 梨	ナポリタン 鶏とじゃが芋のスープ かぶときゅうりのサラダ バナナ		
午後	牛乳 ワッフル	牛乳 さつま芋と栗のタルト	牛乳 人参のカップケーキ	牛乳 栗のムース	牛乳 おかし			
午前	30 牛乳 クッキー	<p>日中は暑い日もありますが、朝夕の肌に触れる風にどことなく季節の移り変わりを感じ始め、食欲の秋がやってきました。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいの変化していきます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう。</p>			<p>*物資の都合により内容を変更する場合があります。</p> <p>☆9月の栄養価☆ エネルギー: 483Cal たんぱく質: 18.9g 脂質: 17.5g カルシウム: 286g 塩分: 1.4g</p>			
昼食	うさぎ御飯・おかず汁 れんこんつくね 海老カツ ほうれん草のツナ和え 月見デザート ジュース							
午後	牛乳 元気ヨーグルト							

お彼岸

今年は、19日から25日までが、秋のお彼岸期間です。主に、「おはぎ」を食べます。あんに使われる小豆には、古くから悪いものを追い払う効果があるとされてきました。秋が収穫の時期なため、この時期に小豆を使ったおはぎを食べたり、ご先祖様にお供えをすることで、自然への感謝と深く結びついてきます。

十五夜

今年の十五夜は9月17日(火)です。「中秋の名月」とも呼ばれ、毎年旧暦の8月15日にお月見します。月をかたどった丸い団子と魔除けの力があるとされるすすきを供えるのが一般的ですが、秋の収穫を祝う行事でもあり、収穫したさといもなどを供える「芋名月」とも呼ばれています。

△防災の日△

9月1日は防災の日です。みなさんは非常食の備えはできていますか？ いつ何が起こるかわかりません。災害時、救済活動や支援体制が整うのは発生から3日目以降といわれています。そのため非常食は、最低でも3日分は用意しておきましょう。年に数回中身を見直し、賞味期限を確認しておくことも大切です。

- 6日: 生クリームの日
- 19日: カミカミデー
- 20日: おにぎりデー
(おにぎりの用意をお願い致します。)
- 30日: 誕生会

