

9月の献立



2021年9月
認定こども園ひかり

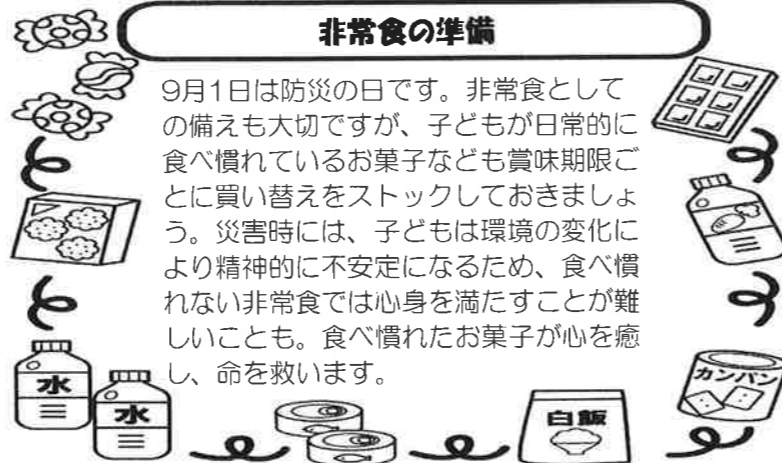
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	午前おやつ	1 牛乳 マリービスケット	2 牛乳 アンパンマンソフトせんべい	3 牛乳 源氏パイ	4 牛乳 せんべい
	昼食	ごはん バナナ 鮭の塩焼き 肉じゃが 青梗菜のみそ汁	ごはん オレンジ 麻婆高野豆腐 マロニーサラダ わかめの卵スープ	かおりごはん キウイ 厚焼きたまご ブロッコリーの磯和え 貝沢山の豆乳みそ汁	おにぎり バナナ 照り焼きチキン 人参しりしり ほうれんそうのみそ汁
	午後おやつ	牛乳 新潟仕込み	牛乳 スイートポテト	牛乳 手作りドーナツ	牛乳 ビスケット
6 牛乳 ハーベスト	7 お茶 きなこせんべい	8 牛乳 バターサブシ	9 お茶 雪の宿	10 牛乳 アスパラガス	11 牛乳 せんべい
ごはん 梨 焼肉 南瓜の煮物 揚げ茄子のみそ汁 牛乳 フレンチトースト	ポークカレー コーンサラダ プリン	ごはん オレンジ さんまの生姜煮(末:タラ) 炒り鶏煮 小松菜のみそ汁	ホットドッグ ズッキーニのフライ コンソメスープ フルーツヨーグルト	ごはん キャベツのみそ汁 たくあん納豆 里芋のそぼろあんかけ マカロニサラダ	メンチカツ煮丼 切干大根と人参のツナサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 キウイ
	牛乳 パウムクーヘン	牛乳 りんごゼリー	牛乳 ツナおにぎり	牛乳 サラダせんべい	牛乳 クッキー
13 牛乳 卵サブシ	14 お茶 ぱりんこ	15 牛乳 チョイス	16 牛乳 白い風船	17 牛乳 ビスケット	18 牛乳 せんべい
ごはん バナナ 赤魚の煮つけ ほうれん草のごま和え じゃが芋と玉ねぎのかきたま汁 牛乳 ばかうけ	愛情弁当の日 ☆お昼に牛乳が出ます☆	☆カレー焼きそば ブロッコリーのサラダ 舞茸のみそ汁 果物盛り合わせ 牛乳 まるごとオレンジゼリー	☆さけわかめごはん マスカットゼリー さつま芋コロック 中華もやしサラダ 青菜のみそ汁 牛乳 ムーンライトクッキー	豚丼 かにかまサラダ 根菜のみそ汁 オレンジ 牛乳 野菜入りマドレーヌ	ごはん ぶりかけ ポテトオムレツ 梨 レタスサラダ 大根のスープ 牛乳 サブレ
20	21 牛乳 たまごボーロ	22 牛乳 味しらべ	23	24 お茶 ビスコ	25
敬老の日	月見うどん ソーセージの磯辺揚げ りんごうさぎ 牛乳 きな粉おはぎ(末:昆布おにぎり)	ごはん バナナ かつおの竜田揚げ ポテトサラダ ほうれん草のかき玉汁 牛乳 チーズラスク	秋分の日	ハヤシライス コールスロー風サラダ ヨーグルト 牛乳 もち麦せんべい	運動会
27 牛乳 ハッピーターン	28 牛乳 クラッカーサンド	29 牛乳 コンボタせんべい	30 お茶 ウエハース		
ごはん 大根のみそ汁 えのきハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリーのごまマヨサラダ 牛乳 たこ焼き風ポテト	ごはん 梨 さわらの天ぷら(末:ホキ) きゅうり漬け とん汁 牛乳 まがりせんべい	ごはん なめこのみそ汁 チーズ納豆 さつま芋の甘辛炒め キャベツのしらす和え 牛乳 黒糖蒸しパン	ジャムサンド オレンジ チキンナゲット えだまめサラダ かぼちゃシチュー 牛乳 せんべい		



日中はまだ暑さは残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増え、子ども達の食欲も増していくでしょう。

非常食の準備

9月1日は防災の日です。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。



今月の食育目標は・・・

未満児【**苦手なものを食べようとする意欲を育てる**】
以上児【**食べられない食材や苦手なものでも、少しずつ食べようとする**】です♪



※☆印の9月15日、16日は、誕生会メニューになります。
※今月のお弁当の日は14日(火)です。秋が旬の果物もスーパー等に多く出回っています。デザートに入れてみてはいかがでしょうか😊また、残暑が続くと予想されますので、保冷剤も引き続きお願いします。

