



9月の献立



社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R5.8.31

日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	金	ごはん ジョア	甘辛肉団子 トマトときゅうりの梅かつお和え さつま汁	お茶 カロリーメイト	そぼろあんかけ スティック野菜 さつま汁
2	土	お茶 ウエハース	焼きそば わかめスープ	お茶 せんべい	そぼろ雑炊 わかめスープ
4	月	大麦ごはん お茶 チーズ	ブルコギ丼 切干しサラダ トマト	牛乳 バナナ チーズ(以)	じゃこ入り雑炊 トマトのあんかけ 味噌汁
5	火	ごはん お茶 オレンジ	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ とうがんのスープ	フルーツ入りソフトゼリー★	豆腐のそぼろあんかけ キャベツの柔らか煮 とうがんのスープ
6	水	ごはん お茶 バナナ	ポークチャップ コーンサラダ ココロスープ	ジョア せんべい	そぼろあんかけ 野菜の旨煮 ココロスープ
7	木	ごはん 牛乳 せんべい	ホイコーロー 梨 卵とトマトのスープ	牛乳 ふかし芋 ★	キャベツのそぼろあんかけ マッシュポテト トマトのスープ
8	金	ごはん お茶 ウエハース	魚の塩焼き オクラの納豆和え わかめの味噌汁	アイスクリーム・ウエハース(以) ヨーグルト(未)	魚の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 味噌汁
9	土	お茶 せんべい	スパゲティイタリアン ジョア	お茶 ビスケット	とりみそ雑炊 すまし汁
11	月	ごはん お茶 ウエハース	かぼちゃのシチュー チーズ トマトときゅうりのピクルス	りんごゼリー 小魚(以)	かぼちゃのそぼろあんかけ トマトときゅうりのあんかけ 豆腐スープ
12	火	梅としらすの混ぜご飯 ヨーグルト	柿の葉寿司(以) 鶏肉の西京焼き 春雨のごま酢和え ふかしのすまし汁	牛乳 ビスケット	しらす雑炊 スティック野菜 すまし汁
13	水	大麦ごはん 牛乳 バナナ	マーボー茄子丼 トマト きゅうりの南蛮	ヨーグルト さつま芋チップス(以)	茄子のそぼろあんかけ スティックきゅうり トマトスープ
14	木	ごはん ジョア	豚肉と大豆の磯煮 チンゲン菜のツナ和え 梨	お茶 梅おにぎり ★	豆腐のそぼろあんかけ チンゲン菜のあんかけ 味噌汁
15	金	ごはん お茶 オレンジ	魚の立田揚げ さつま芋のサラダ 小松菜の味噌汁	ミルクココア ビスケット	煮魚 さつま芋の甘煮 味噌汁
16	土	りんごゼリー	パン 牛乳 チーズ	お茶 せんべい	わかめ雑炊 すまし汁
19	火	ごはん お茶 バナナ	チキンカツ 小松とまとの梅スパサラダ 生揚げの味噌汁	ミルクココア クラッカー	そぼろあんかけ 青菜とトマトのあんかけ 味噌汁
20	水	ごはん お茶 ポーロ	さつまカレー ツナサラダ バナナ	牛乳 人参フォカッチャ ★	鶏みそ雑炊 さつま芋のマッシュ わかめスープ
21	木	ごはん お茶 せんべい	魚の梅しそ焼き キャベツのゴマネーズ和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 大学芋 ★	煮魚 キャベツのあんかけ 味噌汁
22	金	ごはん 牛乳 オレンジ	シューマイ トマトのごま酢かけ 春雨スープ	ミルク ビスケット	トマトのそぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 豆腐スープ
25	月	ごはん お茶 ポーロ	さつま芋と青菜のクリーム煮 オレンジ カテーシチーズサラダ	牛乳 せんべい	さつま芋のそぼろあんかけ レタス煮 青菜スープ
26	火	ごはん お茶 バナナ	魚のさざれ焼き ひじきサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 ポップコーン★	魚とひじきのあんかけ トマト煮 チンゲン菜のスープ
27	水	ごはん 牛乳 オレンジ	豚肉のごまみそ焼き さつま芋の甘煮 けんちん汁	5色のゼリー ウエハース(以) ★	そぼろの味噌あんかけ さつま芋の甘煮 すまし汁
28	木	お茶 ウエハース	♡運動会頑張ってるねメニュー♡ ♪当日までのお楽しみです♪	ジョア ドーナツ	鶏みそ雑炊 煮奴 わかめスープ
29	金	大麦ごはん 牛乳 せんべい	ハヤシライス ひじき入りチキンサラダ 梨	お茶 ビスケット	ひじき入り肉じゃが キャベツの柔らか煮 野菜スープ
30	土	ジョア	チャーハン 豆腐スープ	お茶 せんべい	そぼろ雑炊 豆腐スープ

28(木)・・・運動会頑張ってるねメニューの日 12日(火)・・・行事食の日 ★・・・手作りおやつの日

～旬の食材を味わおう！～

9月の献立には、栄養満点な旬の食材を使用したメニューを取り入れています。

★旬の食材・その1★「かぼちゃ」

かぼちゃには免疫力アップや老化を防いでくれるビタミン(A・C・E)や便秘改善にも役立つ食物繊維が含まれています。

★旬の食材・その2★「梨」

梨にはカテキンが多く含まれているので、血糖値の上昇を抑えてくれます。冷える性質があるので食べすぎ注意！加賀産や金沢産が有名です。

食事マナーの話をしました！～姿勢編～

給食調理員がにじ・つき組で「食事のマナー」についてお話をしました。まわりのお友だちと気持ちよく食事をするためには

- 「食事中に歩き回らずに座って食事をする」
- 「周りの人と楽しく食事をする」
- 「肘をつかないで食事をする」
- 「両足を床につけてピンと姿勢をのばして食事をする」

四枚の絵カードを使って伝え、どの子ども真剣に話を聞いていました。また、箸(スプーン)と茶碗の正しい持ち方も伝えました。話を聞いた後、保育者や給食職員と一緒に確認しながら給食を食べる姿が見られました。

食事マナーを身につける理由として、子ども自身が食事をスムーズに進めるためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。楽しい雰囲気食べるだけでなく、子どもたちに食事のマナーが身につく様に声掛けをしながら見守っていきたいと思います。

ご家庭でも子どもたちと一緒に取り組んでみては
いかがでしょうか。

「先生見とって～！」



防災に備えて・・・

1923年9月1日に関東大震災が発生したことから、1960年に「防災の日」として制定されています。万が一に備えて非常食(災害など非常時に備えてあらかじめ準備しておく三日間程度の食料)の準備やローリングストック(古い物から定期的に消費をし、使った分を買い足す)をして味に慣れておくことも必要です。

こども園では、非常食として置いてあるカロリーメイトをおやつで使用し、ローリングストックしています。