

9月の献立



泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
1	日				
2	月	せんべい	ごはん すまし汁 豚肉とキャベツの味噌炒め オレンジ	カステラ 牛乳	
3	火	ゼリー	ロールパン かぼちゃシチュー きゅうりのごまサラダ バナナ	きつねおにぎり お茶	
4	水	ジュース	ごはん のっぺい汁 鮭のみそ焼き ほうれん草おかか和え なし	ごぼうチップス お茶	
5	木	ヨーグルト	うどん 鶏肉のごま醤油焼 きのこの炒め煮 ぶどう	豆パン 牛乳	
6	金	せんべい	わかめごはん 味噌汁 おからのチキンカツ 浅漬け なし	大学芋 お茶	
7	土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 春雨豚肉炒め バナナ	せんべい ジュース	
8	日				
9	月	せんべい	ごはん 中華スープ マーボーなす オレンジ	スイートポテト 牛乳	
10	火	ゼリー	かぼちゃパン タンドリーチキン ポテトサラダ バナナ 牛乳	のりじゃこおにぎり お茶	
11	水	ジュース	ごはん さつま汁 さんまの塩焼き 昆布の煮物 なし	ごまパイ 牛乳	
12	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ コーンサラダ ぶどう	メロンパン 牛乳	
13	金	せんべい	ごはん なめこの味噌汁 炒り豆腐 なし	きなこ団子 お茶	
14	土	クラッカー 牛乳	中華丼 中華スープ バナナ	せんべい ジュース	
15	日				
16	月	敬老の日			
17	火	ゼリー	ロールパン かぼちゃシチュー きゅうりのごまサラダ バナナ	ひじきごはん お茶	
18	水	ジュース	サフラン風ライス きのこハンバーグ さつまいもサラダ なし	ゼリー クラッカー	
19	木	ヨーグルト	うどん 鶏肉のごま醤油焼 きのこの炒め煮 ぶどう	フライドポテト お茶	
20	金	せんべい	わかめごはん 味噌汁 おからのチキンカツ 浅漬け なし	ジャムパン 牛乳	
21	土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 春雨豚肉炒め バナナ	せんべい ジュース	
22	日				
23	月	秋分の日			
24	火	ゼリー	かぼちゃパン タンドリーチキン ポテトサラダ バナナ 牛乳	きのこごはん お茶	
25	水	ジュース	ごはん ボークカレー ツナサラダ なし	おはぎ お茶	
26	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ コーンサラダ ぶどう	ごまトースト 牛乳	
27	金	せんべい	ごはん なめこの味噌汁 炒り豆腐 なし	焼き芋 お茶	
28	土	運動会			
29	日				
30	月	せんべい	ごはん 中華スープ マーボーなす オレンジ	ほうれん草ケーキ 牛乳	

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳以上児	618	19.8	18.9	1.9
3歳未満児	546	17.3	15.6	1.6

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。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して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。