

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	火	野菜ジュース	ごはん すまし汁 豚肉とキャベツの味噌炒め バナナ	おかかおにぎり お茶
2	水	バナナ	ロールパン かぼちゃシチュー きゅうりのごまサラダ オレンジ	きなこの麩菓子 苺ヨーグルト
3	木	ヨーグルト	ジャージャー麺 ツナえびサラダ ぶどう	豆パン 牛乳
4	金	せんべい	ごはん 味噌汁 チキンカツ 浅漬け なし	大学芋 お茶
5	土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 春雨豚肉炒め バナナ	源氏パイ ジュース
6	日			
7	月	せんべい	ごはん 春雨スープ マーボーなす バナナ	メロンパン 牛乳
8	火	バナナ	かぼちゃパン タンドリーチキン マカロニサラダ オレンジ 牛乳	のりじゃこおにぎり お茶
9	水	野菜ジュース	ごはん さつま汁 さばのみそ焼き 昆布の煮物 なし	ごまパイ 牛乳
10	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	スイートポテト 牛乳
11	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
12	土	クラッカー 牛乳	中華丼 中華スープ バナナ	源氏パイ ジュース
13	日			
14	月	せんべい	ごはん すまし汁 豚肉とキャベツの味噌炒め バナナ	じゃがバター お茶
15	火	バナナ	ロールパン かぼちゃシチュー きゅうりのごまサラダ オレンジ	お好み焼き風ごはん お茶
16	水	野菜ジュース	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	フライドポテト 牛乳
17	木	ヨーグルト	ジャージャー麺 ツナえびサラダ ぶどう	ジャムパン 牛乳
18	金	せんべい	ごはん 味噌汁 チキンカツ 浅漬け なし	かぼちゃ蒸しパン 牛乳
19	土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 春雨豚肉炒め バナナ	源氏パイ ジュース
20	日			
21	月		敬老の日	
22	火		秋分の日	
23	水	野菜ジュース	ごはん ポークカレー ツナサラダ なし	きなこおはぎ お茶
24	木	野菜ジュース	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
25	金	せんべい	ごはん なめこの味噌汁 炒り豆腐 なし	マドレーヌ 牛乳
26	土	クラッカー 牛乳	中華丼 中華スープ バナナ	源氏パイ ジュース
27	日			
28	月	せんべい	ごはん 春雨スープ マーボーなす バナナ	クラッカー ぶどうゼリー
29	火	バナナ	コーンパン チキンのスパイスフライ ヒーンズサラダ オレンジ 牛乳	こんぶおにぎり お茶
30	水	野菜ジュース	サフラン風ライス きのごハンバーグ マカロニサラダ なし	さつまいもケーキ 牛乳

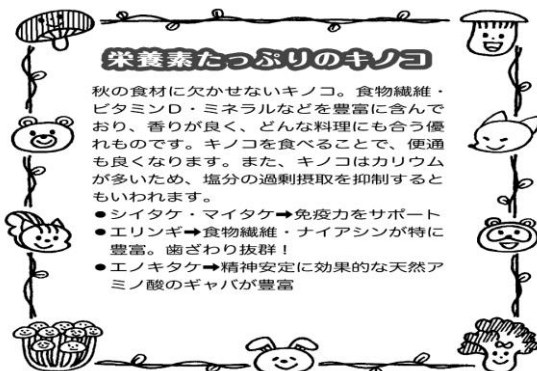
※3歳未満児は昼食全日に牛乳また代わりとなる飲み物が付きます。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分相当量g
3歳以上児	639	22.5	19.7	1.9
3歳未満児	564	19.1	16.8	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



～食育活動～

- 9月2日(水) つる組 しそパンケーキ作り
- 9月3日(木) はと組 きゅうりの浅漬け作り

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。

