



9月のメニュー

認定こども園 希望の友保育園

月	火	水	木	金	土
1 ごはん キャベツと小松菜のみそ汁 メンチカツ マカロニサラダ	2 中華丼 卵と春雨のスープ 元氣ヨーグルト	3 ごはん クリームシチュー 野菜サラダ 青りんごゼリー	4 ごはん 豚汁 野菜コロッケ なすの煮びたし	5 ごはん 豆腐チャンプルー ワタンスープ ひじきとれんこんのサラダ	6 ごはん なめこと長ねぎのみそ汁 生揚げのひき肉あん ほうれん草おかか和え
8 ごはん コンスープ タンドリーチキン カリフラワーのサラダ	9 ごはん 卵と玉ねぎのみそ汁 はんぺんチーズフライ きんぴらごぼう	10 ハヤシライス アスパラソテー みかんヨーグルト	11 ごはん えのきとわかめのみそ汁 さばのカレー煮 揚げ豆腐と野菜の煮物	12 みそラーメン えびシュウマイ フルーツ杏仁	13 豚丼 つみれ汁 パイン缶
15 敬老の日	16 マーボー丼 水ぎょうざのスープ フルーツポンチ	17 五目炊き込みご飯 キャベツと板麩のみそ汁 ミートボール かぼちゃサラダ	18 ごはん ほうれん草と豆腐のみそ汁 鮭のクリーム煮 さつま芋の甘煮	19 ナポリタン チキンナゲット ジョア	20 ごはん 油揚げとわかめのみそ汁 肉野菜炒め 春雨サラダ
22 ごはん ポトフ 豆腐ハンバーグ ほうれん草のしらす和え	23 秋分の日	24 ごはん 豚汁 ほっけの煮つけ 五目ひじき	25 チキンカレー フロッキーとツナのサラダ 牛乳寒あみつ	26 ちゃんぽん風うどん かぼちゃの天ぷら ぶどうゼリー	27 そばろ丼 けんちん汁 みかん缶
29 ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 肉じゃが 納豆	30 親子丼 せんべい汁 マスカットゼリー	 材料の都合により献立を変更する場合があります。			



非常食の備えは できていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

準備するとよいもの

飲料水（1人1日3ℓ×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）



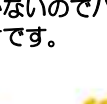
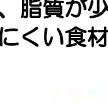
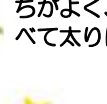
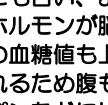
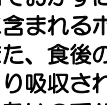
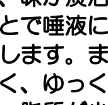
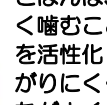
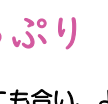
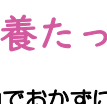
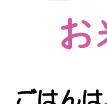
地産地消のすすめ

「地産地消」は、子どもたちが農産物を身近に感じることでできるよい機会です。旬の食材で季節を感じ、地域の特産物や伝統食などを通じて地域への関心や愛着を深め、感謝の気持ちをもった豊かな人間に育てましょう。



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べて太りにくい食材です。



旬の食材

新米、トマト、さつまいも、しめじ、まつたけ、きくの花、かつお、さけ、さば、ひらめ、くり、ぶどうなど
※実りの季節の始まりです。さつまいもはビタミンCやカリウムが豊富です。脂ののった魚には、体を温める効果があります。

