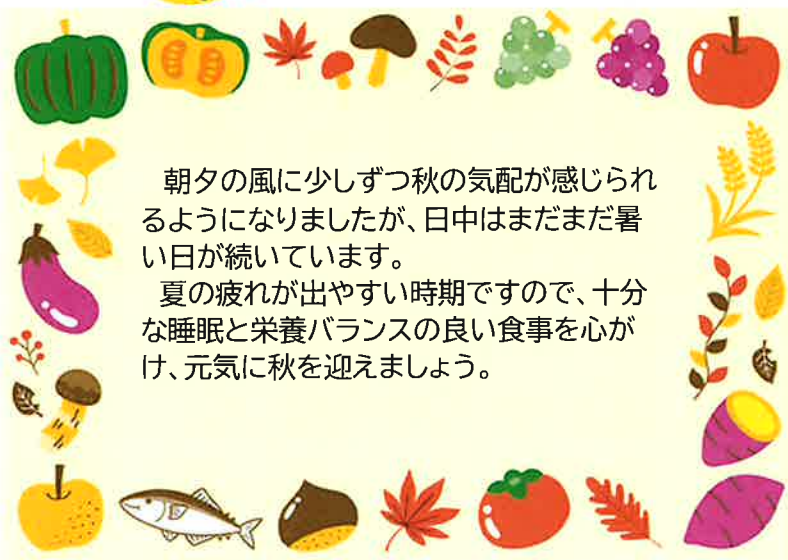




夏の疲れを吹き飛ばす「秋の味覚」を知ろう

旬の食材:さつま芋・かぼちゃ・きのこ類・さんま・梨・ぶどう

・旬の食材は旨味が強く、栄養価も高く盛りだくさんです。
・ビタミンや食物繊維が豊富な根菜類・きのこ類は、夏の冷えや疲れで弱った胃腸を整えるのに役立ちます。



9月1日は「防災の日」～防災と食について考えよう！～

9月1日は「防災の日」です。非常時への備えとして、園でも防災意識を高める取り組みを行っています。

○救給カレーの提供…9/1(火)の給食では、災害を想定した非常食「救給カレー」を提供します。

【目的】
温めずにそのまま食べられる非常食の味を体験し、食べ物の大切さや「もしものとき」の食事について考える機会にします。

・ローリングストックの推進:日常的に食べている缶詰やレトルト食品、乾麺などを多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費して買い足す習慣をつけましょう。

なんびこども園

日	曜	献立名	おもな材料とその働き			未満児 おやつ	おやつ	熱量 (kcal)	離乳食
			黄：熱と力になる	赤：血や肉になる	緑：体の調子を整える				
1	火	救給カレー（未満児：親子煮） チップスサラダ ワンタンスープ パイン	ごはん ごま ごま油 ワンタン ポテトチップス	鶏肉	キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ コーン 白菜 しいたけ にんじん パイン	牛乳 お菓子	牛乳 ★五平もち	669	お粥・親子煮 キャベツのサラダ・白菜スープ
2	水	ひき肉とチンゲン菜の春雨炒め カニカマの酢の物 かきたま汁 オレンジ	ごはん 春雨	ひき肉 カニカマ 卵 豆腐 かつお節	もやし キャベツ にんじん チンゲン菜 きゅうり わかめ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 ★バナナマフィン	500	お粥・そばろ煮 きゅうりと人参の和え物・かきたま汁
3	木	白身魚フライ ポテトサラダ 厚揚げとキャベツのみそ汁 キウイ	ごはん 春雨 パン粉 じゃがいも	白身魚 卵 ハム 生揚げ	にんじん きゅうり 玉ねぎ トマト キャベツ キウイ	牛乳 お菓子	プリン せんべいのみみ	508	お粥・白身魚と野菜の煮物 ポテトサラダ・キャベツのみそ汁
4	金	ぎせい豆腐 小松菜としめじのごま和え さつま汁 オレンジ	ごはん ごま さつま芋	豆腐 ひき肉 卵 豚肉	にんじん しいたけ 長ねぎ さやいんげん 小松菜 しめじ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 ★ジャムサンド	590	お粥・炒り豆腐 小松菜の和え物・さつま汁
5	土	鶏のから揚げ コールスローサラダ 大根とえのきのみそ汁 パナナ	ごはん	鶏肉 ハム 豆腐	キャベツ にんじん コーン トマト だいこん えのき パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	594	お粥・鶏肉と野菜の煮物 きゅうりサラダ・大根のみそ汁
7	月	厚揚げの肉みそがけ わかめの酢の物 のっぺい汁 オレンジ	ごはん 里芋	生揚げ ひき肉	玉ねぎ 長ねぎ きゅうり わかめ にんじん 大根 オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 ★さつまいもボール	577	お粥・玉ねぎのそばろ煮 人参の和え物・大根スープ
8	火	豚肉の生姜焼き もやしと人参のツナ和え えのきのみそ汁 キウイ	ごはん	豚肉 油揚げ	玉ねぎ しょうが もやし にんじん ほうれん草 えのき 大根 キウイ	牛乳 お菓子	麦茶 ★カルピスポンチ	500	お粥・豚肉の煮物 野菜のツナ和え物・みそ汁
9	水	カラメルチキン シルバーサラダ 豆腐のすまし汁 パイン	ごはん 春雨 マヨネーズ	鶏肉 カニカマ 豆腐	玉ねぎ きゅうり にんじん 白菜 パイン	牛乳 お菓子	牛乳 ★ケーキ・サレ	587	お粥・鶏肉の煮物 きゅうりとにんじんのサラダ・豆腐のスープ
10	木	肉じゃが ほうれん草の玉子和え 大根とわかめのみそ汁 キウイ	ごはん しらたき じゃがいも	豚肉 卵 油揚げ	にんじん 玉ねぎ 大根 ほうれん草 わかめ キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 蒸しケーキ	521	お粥・肉じゃが ほうれん草の和え物・大根のみそ汁
11	金	鮭のごまみそ焼き すき昆布の煮物 せんべい汁 パナナ	ごはん しらたき	さけ 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	刻み昆布 人参 キャベツ ごぼう しいたけ 長ねぎ パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 アメリカンドッグ	582	お粥・焼き鮭 にんじんの煮物・鶏汁
12	土	ホットドッグ ブロッコリー トマト クリームシチュー ゼリー	パン マヨネーズ じゃがいも	ウインナー 鶏肉	キャベツ ブロッコリー トマト にんじん 玉ねぎ コーン	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	590	煮込みそうめん・ブロッコリー・トマト
14	月	ハンバーグ かぼちゃサラダ オクラとたまごのスープ オレンジ	ごはん 里芋	ハム 卵	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり にんじん トマト オクラ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 牛乳パン	583	お粥・かぼちゃの煮物 トマトサラダ・たまごスープ
15	火	赤魚のカレーマヨ焼き ほうれん草のえのき和え 豚汁 パイン	ごはん マヨネーズ パン粉	豚肉 豆腐	えのき ほうれん草 大根 にんじん ごぼう キャベツ 長ねぎ パイン	牛乳 お菓子	牛乳 ★スマッシュポテト	539	お粥・赤魚の煮物 キャベツの白和え・豚汁
16	水	鶏肉とじゃが芋の中華風煮 ナムル 大根とわかめのみそ汁 パナナ	ごはん じゃが芋 しらたき	鶏肉 豆腐	にんじん にんにく もやし ほうれん草 コーン だけのこ パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 カステラ	589	お粥・鶏肉とじゃがいもの煮物 ほうれん草の和え物・大根スープ
17	木	ハヤシライス 棒棒鶏サラダ キャロットスープ キウイ	ごはん じゃがいも	豚肉 鶏ささみ	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト えのき キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 あんぱん	513	お粥・ポトフ きゅうりとささみの和え物・人参スープ
18	金	とんかつ オクラのおかか和え 里芋としめじのみそ汁 パイン	ごはん パン粉 里芋	豚肉 卵 かつお節 油揚げ	オクラ にんじん もやし しめじ 長ねぎ パイン	牛乳 お菓子	牛乳 ★かぼちゃパイ	522	お粥・豚肉と野菜の煮物 人参の和え物・ブロッコリーのスープ
19	土	焼きそば シューマイ トマト くすし豆腐スープ パナナ	中華麺	豚肉 豆腐 ハム	にんじん キャベツ 玉ねぎ ピーマン トマト えのき パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	591	煮込みうどん・豚肉と豆腐の煮物・トマト
24	木	かぼちゃコロッケ ふりかけ ささみときゅうりのごまサラダ クラムチャウダー キウイ	ごはん マヨネーズ じゃがいも	鶏肉 ベーコン あさり	きゅうり 人参 コーン トマト 玉ねぎ キウイ	牛乳 お菓子	ヨーグルト せんべいのみみ	558	お粥・鶏肉とじゃが芋の煮物 トマト・玉ねぎのスープ
25	金	鶏つくねハンバーグ 納豆和え 芋の子汁 オレンジ	ごはん さといも	ひき肉 豆腐 納豆 かつお節 いんげん	玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ キャベツ にんじん 大根 しめじ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 ケーキ	660	お粥・鶏そばろ 納豆和え・豆腐のみそ汁
26	土	ボロネーゼ風スパゲティ ブロッコリーのツナマヨソース キャベツスープ キウイ	スパゲティ マヨネーズ	ひき肉 粉チーズ ツナ	玉ねぎ にんじん にんにく ブロッコリー コーン キャベツ ピーマン キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	523	そばろそうめん・ブロッコリーのツナ和え 人参の煮物
28	月	チキンカレー マカロニサラダ 野菜スープ パナナ	ごはん じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 ハム ベーコン	玉ねぎ にんじん きゅうり トマト キャベツ ブロッコリー パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 いちご練乳パン	656	お粥・鶏じゃが きゅうりのサラダ・キャベツスープ
29	火	具だくさん麻婆豆腐 パンサンスー 大根のすまし汁 オレンジ	ごはん 春雨 ごま	豆腐 ひき肉 鶏ささみ	もやし ニラ にんじん しょうが ニンニク 大根 きゅうり オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 今川焼	541	お粥・豆腐のそばろ煮 ささみとキャベツの和え物・大根スープ
30	水	ホッケの塩焼き 五目さんぴら 白菜とえのきのみそ汁 キウイ	ごはん しらたき	ホッケ 豚肉 油揚げ さつま揚げ	ごぼう にんじん 白菜 えのき キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 ★塩バタースティック	566	お粥・焼き鮭 人参の煮物・白菜のみそ汁

※毎食後フルーツがつきます

○青色のメニューは新メニューです。

 1日は「防災の日」行事食です。