

9月の献立表

令和5年度

千波保育園

月	火	水	木	金	土
				1	2
<p>そのひにつかう、しよぐいのイラストがのってるよ！なににはいるか？さがしてみてね。</p>	<p>29にちは、じゆうごやです。おだんご、あきにとれたおやさい、すすきをかざります。みなさんもたべものにかんしゃをしてきれいなつきをみあげてみませんか。</p> 		<p>ちゅうしょく</p> <p>あかいじはあたらしいメニューです</p>	<p>ひやしちゅうか ほうれんそうと しらすのあえもの ヨーグルト</p> 	<p>ツナピラフ やさいサラダ</p>  <p>1にちはぼうさいのひです。さいがいはうのクッキーをたべてみましょう♪</p>
4	5	6	7	8	9
<p>ごはん サバのカレーやき なすのいためもの スープ</p> 	<p>ロールパン とりのからあげ コールスローサラダ すましじる</p> 	<p>まぜこみいなり とうがんのそぼろに みそしる</p> 	<p>きのこおろしうどん ブロッコリーと たまごのサラダ ヨーグルト</p> 	<p>ゴマわかめごはん きりぼしだいこんの にももの みそしる</p>  <p>3さいいじょうじは、おやこえんそくです。おべんどうのよういをおねがいます。みまんじのみのていきょうです。</p>	<p>まぜごはん</p> 
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
りんごスキムケーキ ぎゅうにゅう	ケーキ ぎゅうにゅう	フルーツヨーグルト	おたのしみ ぎゅうにゅう	かし にゅういんりょう	かし にゅういんりょう
おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん やさいに・ふに	おかゆ・やさいに とうふに	やさいいりおかゆ ふに
11	12	13	14	15	16
<p>しらすごはん しらたきチャプチェ みそしる</p> 	<p>ごはん やきざかな じゃがいもの そぼろに みそしる</p> 	<p>ゴマロール オランダカツ ひじきのわふうサラダ すましじる</p> 	<p>なすいり ミートソース ハッシュドポテト ヨーグルト スープ</p> 	<p>ツナカレーごはん ブロッコリーと ウインナーのソテー すましじる</p> 	<p>ウインナーピラフ やさいソテー</p> 
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
ワッフル ぎゅうにゅう	かし にゅういんりょう	ヨーグルト	おにぎり ぎゅうにゅう	メロンパン ぎゅうにゅう	かし にゅういんりょう
おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん やさいに・ふに	おかゆ・やさいに とうふに	やさいいりおかゆ ふに
18	19	20	21	22	23
<p>けいろうのひ</p> 	<p>ごはん マーボーなす ブロッコリーとツナの にびたし すましじる</p> 	<p>こめこパン ウインナーと ポテトのグラタン しめじのいためもの スープ</p> 	<p>えびたまどん ポパイサラダ みそしる</p> 	<p>ワンプレートごはん さけのちゃんちゃん やき いんげんソテー スープ</p> 	<p>しゅうぶんのひ</p> 
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
かし にゅういんりょう	かし にゅういんりょう	かき	チーズケーキサレ ぎゅうにゅう	りんごゼリー	
おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にざかな	
25	26	27	28	29	30
<p>ごはん さかなのあまずやき なすのみそいため すましじる</p> 	<p>デニッシュパン まりあげ ゴマずあえ すましじる</p> 	<p>プルコギどん もやしのナムル みそしる</p> 	<p>カレースパゲッティー チキンナゲット ヨーグルト スープ</p> 	<p>ワンプレートごはん おつきみハンバーグ なつやさいの いためもの スープ</p> 	<p>うんどうかい</p> <p>ごほうびのおやつがあります</p>
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
かし にゅういんりょう	ヨーグルト	ジャムサンド ぎゅうにゅう	むしパン ぎゅうにゅう	はらじゆくドッグ ぎゅうにゅう	
おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん やさいに・ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	☆献立は食材により変更することがあります

給食だより



9月の月標

よく噛んで食べよう

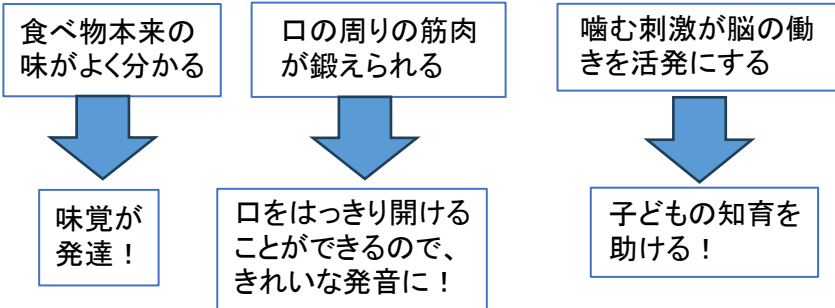


お月見の日は、玄関前にお月見団子やすすき、秋のお野菜を飾ります。3時のおやつのお団子は、10月2日に提供します。楽しみに待っててね！

よく噛んで食べる大切さを確認！

9月の給食の目標はよく噛んで食べよう、です。先生は給食の時に「よく噛んで食べてね！」って言うよね。どうしてなのかな・・・？

よく噛むと、何がいの？



よく噛むことで、だ液が多くなり、消化と吸収をよくし、虫歯を予防してくれます。食べすぎも防いでくれます。、今月は運動会の練習があるので、健康で元気いっぱいになれるようによく噛む習慣をつけましょう。

9月1日は防災の日です。ローリングストックってなにかな？

非常食には、水や米（アルファ米）、パン、缶詰などを用意することが多いと思います。賞味期限が過ぎてしまった、ということがないように、普段から食べているものを少し多くストックして順番に食べる、ローリングストックをするとよいでしょう。その他にも、子どもたちが普段食べなれているおやつを用意して、環境の変化に不安定になっている心を癒してあげると良いかもしれません



すいかを切りまーす

みんなが育てたスイカがとれたよ

順番が待ち通しい・・・



じゃーん！真っ赤でおいしそうだね

黄色いすいか。先生たちもいただきました♡

あまーい♡

おいしいね！



サクラローズの夏野菜の栽培と共、スイカの収穫も楽しみました。先生たちもおいしくいただきました。今回の栽培を通して、野菜の育てる楽しさ、収穫の楽しさ、大変さを体験できたと思います。



