

# 9月の献立表

令和6年度 千波保育園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ごまわかめごはん きりぼしだいこんの もの みそしる	ロールパン タラのカレーてんぷら にんじんサラダ すましじる	ごはん すきやきふう につけもの みそしる	ひやしちゅうか しゅうまい ひとくちゼリー	じゃこなめし きりこぶのもの すましじる	まぜごはん のもの
スキムミルク かし ぎゅうにゅう	スキムミルク なし	スキムミルク アイスクリーム	スキムミルク かぼちゃのスコーン ぎゅうにゅう	スキムミルク クリームパン ぎゅうにゅう	むぎちや かし やさしいジュース
おかゆ・やさしい ふに	おかゆ・やさしい にざかな	おかゆ・やさしい ひきにくに	くたくたうどん やさしい・とうふに	おかゆ・やさしい ふに	やさしいりおかゆ にざかな
9	10	11	12	13	14
カニピラフ ブロッコリーとベーコン のソテー コンソメスープ	デニッシュパン チーツナコロッケ すのもの すましじる	スパゲティー ミートソース ハッシュドポテト アップルコンポート コンソメスープ	かぼちゃごはん ごもくひききに みそしる	さけのしょうゆバター ピラフ ほうれんそうのソテー みそしる	ベーコンピラフ やさしいのサラダ
スキムミルク かし ぎゅうにゅう	スキムミルク ケーキ ぎゅうにゅう	スキムミルク やきおにぎり ぎゅうにゅう	スキムミルク ワッフル ぎゅうにゅう	スキムミルク あんパン ぎゅうにゅう	スキムミルク むぎちや かし りんごジュース
おかゆ・やさしい にざかな	おかゆ・やさしい とうふに	くたくたうどん やさしい・ひきにくに	おかゆ・やさしい ふに	おかゆ・やさしい にざかな	やさしいりおかゆ ふに
16	17	18	19	20	21
けいろうのひ	わふうきのごはん じゃがいものそぼろに おつきみじる	こめこパン オイマヨチキン わかめのあえもの コンソメスープ	ワンプレートごはん さけのごまみそやき こまつなとぶたにくの いためもの みそしる	にゅうめん ぎょうざ ヨーグルト	うどんかいぜんじつ リハーサル
スキムミルク おつきみだいふく ぎゅうにゅう	スキムミルク おつきみだいふく ぎゅうにゅう	スキムミルク オレンジゼリー	スキムミルク りんごのスキムケーキ ぎゅうにゅう	スキムミルク ジャムサンド ぎゅうにゅう	
おかゆ・やさしい ふに	おかゆ・やさしい ふに	おかゆ・やさしい ひきにくに	おかゆ・やさしい にざかな	くたくたうどん やさしい・とうふに	
23	24	25	26	27	28
ふりかえきゅうじつ	ごはん ぶたにくのかんこくやき はるさめちゅうかサラダ ちゅうかスープ	ゴマロール マトウダイのステーキ ブロッコリーのごまあえ すましじる	ねぎぶたごはん だいこんのきんぴら かきたまじる	やさいうどん チキンナゲット ピーチゼリー	ツナピラフ やさしいのソテー
スキムミルク かし ぎゅうにゅう	スキムミルク かし ぎゅうにゅう	スキムミルク パイヨーグルト	スキムミルク はらじゅくドック ぎゅうにゅう	スキムミルク メロンパン ぎゅうにゅう	スキムミルク むぎちや かし やさしいジュース
おかゆ・やさしい ふに	おかゆ・やさしい ひきにくに	おかゆ・やさしい にざかな	おかゆ・やさしい とうふに	くたくたうどん やさしい・ふに	やさしいりおかゆ にざかな
30	<div data-bbox="608 1701 1448 2026" data-label="Text"> <p>※17日3時のおやつは、 はーと・ぱんじー:あんパン ぴーち:おつきみクレープ になります。</p> <p>☆献立は食材により 変更することがあります</p> </div>				
しらすのバター しょうゆごはん ごもくきんぴら みそしる	ちゅうしょく あかいじはあたらしい メニューです				
スキムミルク かし ぎゅうにゅう	10じのおやつ 3じのおやつ				
おかゆ・やさしい ふに	りにゅうしょく				

## 給食だより

千波保育園～令和6年度 9月号～  
給食室 長谷川・生井・富田・秋生

### 9月の目標 よく噛んで 食べよう

暦の上では秋となりました。しかし、まだまだ日差しは強く残暑が厳しい日々が続きます。引き続き熱中症にも気を付けていきましょう。これからの季節は、食欲の秋と呼ばれるようにたくさんの野菜などが収穫の時期を迎えます。いろいろな食材を毎日の食事に取り入れるように意識し、元気に秋を迎え楽しみましょう。

### お月見を楽しもう

お月見は「十五夜」「中秋の名月」ともいわれ、1年で最もきれいな満月を見ることができる日だといわれています。お月見に欠かせない月見団子は、お米の収穫時期に重なっていたことから、収穫に感謝することと豊作の願いが込められています。今年、9月17日が十五夜です。給食には白玉麩を月に見立てた、お月見汁がでます。また、3時のおやつはお月見大福です。お楽しみに☆

### 《9月1日は防災の日》

9月1日を防災の日といいます。自然災害に備えることの大切さを考える日です。備えの一つとして食料の備蓄があります。その方法にローリングストック法というものがあります。ローリングストック法とは、普段から少し多めに保存食を買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられる利点もあります。みなさんも防災の日に見直してみたいかがでしょうか。

### ローズ・さくら組さんの給食風景

この日の献立はジャージャーそうめん、おくらとコーンのサラダ、洋梨のコンポート、コンソメスープでした。新メニューのジャージャーそうめんも「美味しいー！！」と食べてくれました。また、おくらとコーンのサラダも「おくら食べられるよー！」と進んで食べる子の姿が多く見られて嬉しく思いました。

