



日 曜	昼 食	おやつ		主な食品名		
		午前 3才未満	午後 全園児	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
1 水	二色おにぎり さわやか漬け 豚汁 果物(パイン缶)	せんべい 牛乳	ふかし芋 クラッカー(乳児) 乾パン(幼児) 牛乳	米 ごま じゃが芋 さつま芋 クラッカー 乾パン	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	ワカメ ヲリ キャベツ 胡瓜 レモン果汁 大根 人参 ゴボウ 蒟蒻 柿 パイン
2 16 木	ハヤシライス じゃが芋とツナのサラダ 果物(梨)	ウエハース 牛乳	セサミ トースト 牛乳	胚芽米 ハヤシ じゃが芋 マヨネーズ 食パン バター ごま	豚肉 みそ 中濃ソース ツ チーズ 牛乳	玉葱 人参 エリンギ マッシュルーム グリンピース 胡瓜 梨
3 17 金	ご飯 豚肉のみそ焼き もやしの和風サラダ すまし汁	果物 (ミカン缶) 牛乳	3:マーラーカ 17:パームケーキ(乳) お菓子セット(幼) 牛乳	米 ゴマ ゴま油 3:ホットケーキ粉 17:パームケーキ 17:ビスコ 煎餅	みそ 醤油 蒲鉾 かつお節 牛乳 豚肉 3:卵	玉葱 モヤシ 人参 胡瓜 シシト 小松菜
4 18 土	ホットドッグ 人参サラダ コンソメスープ	ポーロ 牛乳	どら焼き 牛乳	ドッグパン バター どら焼き	ウインナー ツ コンソメ 牛乳	キャベツ 人参 胡瓜 コーン レーズン かつ 青梗菜 エキ 玉葱
6 27 月	豚丼 胡瓜とわかめの酢の物 すまし汁	ビスコ 牛乳	ジャージャーうどん 牛乳	胚芽米 麩 うどん ごま油	豚肉 醤油 シラス 豚挽肉 みそ 牛乳	玉葱 白滝 エキ 人参 ミツバ ニンニク 胡瓜 ワカメ シシト 生姜 ニラ
7 21 火	黒糖パン 鮭のタンドリー風 大根サラダ オートミールスープ	クラッカー 牛乳	ワッフル 牛乳	黒糖パン オートミール ワッフル	鮭 ヨーグルト かにか 醤油 鶏肉 コンソメ 牛乳	ニンニク 生姜 大根 胡瓜 人参 黄パプリカ 玉葱 せり
8 22 水	あんかけ焼きそば 中華和え わかめスープ	果物 (バナナ) 牛乳	アップルパイ 牛乳	中華麺 ゴま油 アップルパイ	豚肉 醤油 オイスターソース 鶏肉 鶏がらだし 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 筍 ピーマン モヤシ 胡瓜 かつお ワカメ エキ 柿
9 木	うさぎごはん お月見バーグ スパゲティサラダ 野菜スープ	せんべい 牛乳	スイートポテトケーキ 牛乳	米 パン粉 ば た 小麦粉 スパゲティ サツマ芋 マヨネーズ 生クリーム ホットケーキ粉	豚挽肉 卵 ハム 牛乳 中華だし 中濃ソース	レーズン 玉葱 人参 胡瓜 コーン シシト インゲン 梨 柿
10 24 金	菜飯 鶏の南蛮漬け 切り干し大根のサラダ みそ汁	ビスケット 牛乳	南瓜サンド 牛乳	米 ごま マヨネーズ 食パン バター	鶏肉 べーコン 醤油 油揚げ みそ 牛乳	柿 玉葱 トマト 人参 アスパラ 切干大根 セリ草 コーン ナ 菜飯の素 南瓜
11 25 土	カレーピラフ ジャーマンポテト 果物(オレンジ)	ポーロ 牛乳	クリームパン 牛乳	米 じゃが芋 バター クリームパン	鶏肉 コンソメ べーコン 牛乳	玉葱 人参 ピーマン インゲン レンジ
13 28 火	白パン 大豆のミートグラタン コーンフレークサラダ 角切り野菜のスープ	せんべい 牛乳	フルーツ ヨーグルト クラッカー	白パン 小麦粉 コーンフレーク クラッカー	大豆 豚挽肉 チーズ 中濃ソース 鶏がらだし ヨーグルト	玉葱 キャベツ 人参 ブロッコリー 胡瓜 ナ 南瓜 万能葱 桃 パイン パパ レモン果汁

日 曜	昼 食	おやつ		主な食品名		
		午前 3才未満	午後 全園児	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
14 火 29 水	鶏塩うどん さつま芋のきんぴら グレープゼリー	クッキー 牛乳	きのこごはん 牛乳	うどん ゴマ油 サツマ芋 ごま 米	鶏肉 卵 鶏がらだし 油揚げ 醤油 牛乳	キャベツ 人参 ニラ 柿 生姜 昆布 ブドウ果汁 シシト エキ エリンギ
15 水 30 木	ご飯 煮魚 千切り野菜の炒め物 みそ汁	果物 (パイン缶) 牛乳	米粉の 人参ケーキ 牛乳	米 ごま油 米粉	赤魚 醤油 豚肉 オイスターソース 豆腐 みそ 卵 牛乳	生姜 モヤシ 筍 人参 ピーマン 黄パプリカ 柿 ワカメ レーズン 玉葱



お弁当を楽しく手軽に!

- ①朝炊いたごはんが良い! 安全でおいしい! 食中毒を防ぎます。
- ②食べきれない量の量にしましょう! おにぎりは小さめに食べやすく! いつもの量を改めて見直すチャンスです。
- ③主食・主菜・副菜を同じくらいの分量ずつ入れましょう! 栄養のバランスが良くなります。

他には...

- 味付けは少し濃いめにする、腐敗を防ぐ効果があり、冷めてもおいしく食べられます。
- きちんと冷ましてからフタをすることで、食中毒予防になります。
- レアや半熟は傷みややすいので、肉・卵は完全に火を通しましょう。
- 隙間なく詰めるとくずれません。

十五夜

旧暦の8月15日は中秋の名月といって、古来から月を愛でる風習が今日まで続いています。酒宴を設け、歌や踊りを楽しんだようです。月見団子、里芋、栗や秋の果物を盛り、神酒をそえ、すすきを飾り、月をながめて余興に興じました。今年の十五夜は21日です。まん丸の満月が見られるといいですね!

【防災訓練】

9月1日は防災訓練です。1日の「防災の日」は、大正12年に関東大震災が発生した日です。この日を中心とする防災週間には防災に関する行事、防災訓練などが行われます。3月11日に発生した東日本大震災を踏まえ、一人ひとりがもう一度身の周りでの起こる災害について考えとともに、日頃から災害に対する備えに取り組ましましょう。園の給食も防災訓練にちなんでおにぎりと豚汁になります。幼児クラスではおやつに乾パンを出しますので、みんなで見て触

☆ 行事や献立の都合により一部変更する場合があります。
【今月の一平均栄養量】
〈乳児〉 エネルギー…454kcal たんぱく質…17.2g 脂質…15.3g 食塩…1.4g
〈幼児〉 エネルギー…506kcal たんぱく質…19.5g 脂質…15.5g 食塩…1.8g