

# 9月給食予定献立表 🎉 🥮 🌦 👾 👾 🕮 🚔







## 米崎保育園

大上児	~~~						
1	以上児				1		
1					・ひじき玉子	・鶏肉の甘辛焼	・五目納豆
● ・上ボットー 403K(名画			● 平均給与栄養量 🖟 🛨 エビカツ			・チーズサラダ	・さつま芋オレンジ煮
・	田り	*   <b>(</b> )・エネルキー 403	+ / ^ >		・なめこ汁	・豆腐とほうれん草の味噌汁	・牛乳
### 17.0   ****    ****   ***   ***   ***   ***   ****   ****   ****   ****   ****   ****   ****   ****   ****   ****   ****   ****   ****   ****   ****   ****   ****   ****		_	+9 😈 ┊一覧/だナい		・キウイフルーツ	・グレープフルーツ	・バナナ
さいます	かめつ	\./	19 🐧 : 🔷 🔿		・ココアゼリー	・フレンチトースト	
・赤魚の塩焼き	01 (7 )						
日本   ・		5	6	7	8	9	10
・カレー汁		・赤魚の塩焼き	・がんもの含め煮	・タンドリーチキン	・春巻	・炒り鶏	手作り弁当の日
・カレー対	511 <b>4</b>	<ul><li>・味噌ドレッシングサラダ</li></ul>	・ツナサラダ	・カミカミサラダ	・もやしとピーマンの中華和え	・南瓜サラダ	·牛乳
おやつ	田り	*  ・カレー汁	・のっぺい汁	・きのこスープ	・キャベツと油揚げの味噌汁	・玉葱と若布の味噌汁	
12   13 方誕生会   14   15   16   17		・バナナ	・オレンジ	・キウイフルーツ	・グレープフルーツ	・ミニトマト	
子乳	おやつ	・南瓜のスコーン	・プチパン	・たまごサンド	・ごまプリン	・しょうゆ団子	
・	01 (7 )	・牛乳	・牛乳	・牛乳	・せんべい	・牛乳	
副食         ・深山和え ・さつま汁 ・ガレンジ         ・鶏にま煮 ・利久和え・しめたま汁 ・バナナ・ゼリー         ・めかぶの和え物 ・南瓜といんげんの味噌汁 ・グレープフルーツ         ・七福ナムル ・けんちん汁 ・製 ・ブラウンケーキ ・キ乳         ・マカロニサラダ ・かぶの味噌汁 ・ミニトマト         ・はラリンデーキ ・お他のではファット         ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		12	13 お誕生会	14	15	16	17
・さつま汁 ・		・巣ごもり玉子	・おはぎ	・豆腐とひじきのつくね	・さばの味噌煮	・ポテトの肉巻き	・凍豆腐の玉子とじ
・さつま汁	511 <b>4</b>	・深山和え	<ul><li>・鶏ごま煮</li></ul>	・めかぶの和え物	・七福ナムル	・マカロニサラダ	・ほうれん草のごま和え
************************************	田り 6	・さつま汁	・利久和え・しめたま汁	・南瓜といんげんの味噌汁	・けんちん汁	・かぶの味噌汁	· <b>牛</b> 乳
おやつ       ・牛乳       ・牛乳       ・牛乳       ・ヒスケット       24         19 敬老の日       20       21       22       23 秋分の日       24         ・生姜焼き ・コーンとポテトのサラダ ・白菜と人参の味噌汁 ・白菜と人参の味噌汁 ・キウイフルーツ       ・老ゅうりと春雨の和え物 ・ボスープ ・オレンジ       ・若布の酢味噌和え ・煮豆・すいとん汁 ・バナナ       ・・キウイフルーツ ・バナナ       ・・オレンジ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		・オレンジ	・バナナ・ゼリー	・グレープフルーツ	·梨	・ミニトマト	・オレンジ
19 敬をの日 20   21   22   23 秋分の日 24   24   24   24   24   24   24   24	ナめつ	・米粉のパイナップルケーキ	・シュークリーム	・きなこ揚げパン	・ブラウンケーキ	·杏仁豆腐	
・生姜焼き	01 (7)	・牛乳	・牛乳			・ビスケット	
副食       ・コーンとポテトのサラダ ・きゅうりと春雨の和え物 ・		19 敬老の日	20	21	22	23 秋分の日	24
・自菜と人参の味噌汁 ・玉子スープ ・煮豆・すいとん汁 ・ボナナ ・ボナナ ・ ・カンジ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・			・生姜焼き	・マーボー豆腐	・厚焼き玉子	~~	・はんぺんのチーズ焼き
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	511 <b>4</b>		・コーンとポテトのサラダ	・きゅうりと春雨の和え物	・若布の酢味噌和え		・玉葱とベーコンのカレー炒め
おやつ       ・五平餅・・牛乳       ・ツナサンド・・土んべい       ・ヨーグルトゼリー・・せんべい         26       27       28 運動会総練習       29       30 明日は運動会:         ・鮭のホイル焼き・ 鶏肉のマリネ・・鶏肉のマリネ・・・ 鶏肉のマリネ・・・ 野菜ジュース・・・ 野菜ジュース・・・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	田り		・白菜と人参の味噌汁	・玉子スープ	・煮豆・すいとん汁		・牛乳
26       27       28 運動会総練習       29       30 明日は運動会:         ・鮭のホイル焼き       ・鶏肉のマリネ       ・仕出し弁当       ・豚肉の柳川もどき       ・エビ勝ツ(ぇびかつ)         ・ひじきの炒り煮       ・三色ソテー       ・野菜ジュース       ・ほうれん草としめじのお浸し       ・カレー風味サラダ         ・若布の味噌汁       ・グレープフルーツ       ・オレンジ       ・バナナ         ・芋かりんとう       ・マドレーヌ       ・ヨーグルト       ・からいも団子       ・ジョア			・キウイフルーツ	・オレンジ	・バナナ		・ミニトマト
1	ナルト		・五平餅	・ツナサンド	・ヨーグルトゼリー	*	
・鮭のホイル焼き  ・鶏肉のマリネ  ・仕出し弁当  ・豚肉の柳川もどき  ・工ビ勝ツ(ぇびかつ)   ・ひじきの炒り煮  ・三色ソテー  ・野菜ジュース  ・ほうれん草としめじのお浸し  ・カレー風味サラダ   ・若布の味噌汁  ・グレープフルーツ  ・オレンジ  ・バナナ   ・芋かりんとう  ・マドレーヌ  ・ヨーグルト  ・からいも団子  ・ジョア	מיי		·牛乳	・牛乳	・せんべい	900	
副 食・ひじきの炒り煮 ・若布の味噌汁 ・利 ・グレープフルーツ・野菜ジュース ・別本業と油揚げの味噌汁 ・オレンジ・カレー風味サラダ ・ささみスープ ・バナナ******・学かりんとう・マドレーヌ・ヨーグルト・からいも団子・ジョア		26	27	28 運動会総練習	29	30 明日は運動会:	
・若布の味噌汁       ・いものこ汁       ・小松菜と油揚げの味噌汁       ・ささみスープ         ・梨       ・グレープフルーツ       ・オレンジ       ・バナナ         *サりんとう       ・マドレーヌ       ・ヨーグルト       ・からいも団子       ・ジョア			・鶏肉のマリネ		・豚肉の柳川もどき		
・右布の味噌汁     ・いものご汁     ・がものご汁     ・オレンジ     ・バナナ       ・学かりんとう     ・マドレーヌ     ・ヨーグルト     ・からいも団子     ・ジョア	511 <b>&amp;</b>	・ひじきの炒り煮	・三色ソテー	・野菜ジュース	・ほうれん草としめじのお浸し	・カレー風味サラダ	
* <b>やつ</b> ・芋かりんとう ・マドレーヌ ・ヨーグルト ・からいも団子 ・ジョア	画") (5	*  ·若布の味噌汁	・いものこ汁		・小松菜と油揚げの味噌汁	・ささみスープ	
		·梨	・グレープフルーツ		・オレンジ	・バナナ	
	±.24.0	・芋かりんとう		・ヨーグルト	・からいも団子	・ジョア	
	のマン	·牛乳	・牛乳	・ビスケット	・牛乳	・せんべい	

### おはぎ ~季節の食べもの~

秋の七草と呼ばれる「萩」の花が小豆の粒と似ていること から「おはぎ」という呼び方になったと言われています。
\* **なぜ、お彼岸に「おはぎ」をお供えするの?** 

由来は諸説あるそうですが、小豆の赤い色には魔除けの効果 があると古くから信じられており、邪気を払う食べ物として ご先祖様にお供えされてきました。また、「もち米」と「あんこ」 2つの物を「合わせる」という言葉の語呂から、ご先祖様の心と 自分たちの心を「合わせる」という意味もあるといわれています。



言い、すすきや秋の七草とともに、お供えものを飾り、月を ☆ 愛でる風習があります。 ○今年の十五夜は9月10日です○ 「月見団子」 お月見では「月見団子」を供えて 作物の収穫に感謝し、これから実るものに対しては 豊作を祈願します。丸い月見団子は、満月に見立てた ものです。十五夜にちなんで15個を盛り ます。お月見をした後、月に感謝をしながら いただきましょう。

### 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。



電気やガス、水道などのライフラインが止まった 場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く 食料などを備蓄しておきましょう

### \*食料・飲料などの備蓄の例

(人数分用意しましょう)\*











○ 飲料水 · 1人1日3リットルが目安です。3日分は備えましょう。

○ 非常食 · · 3日分の食料として、乾パン、缶詰、レトルト食品(ご飯・

おかゆ・カレーなど)、アルファ米、インスタントラーメン、ビスケット などを備えましょう。また、いつ起こるかわからない災害に備えて、 飴やチョコレートなどを携帯しておくと安心です。

※大規模災害発生時を想定した場合、「1週間分」の備蓄が望ましいと されています。