9月給食予定献立表

米崎保育園

以上児						
	今月の予定 平均給与栄養量 ・エネルギー 403kcal ・たんぱく質 18.4g ・脂質 17.1g		＼今月のレシピ紹介／ ★ エビカツ ★ 味噌ドレッシングサラダ ホームページに掲載しますので、ご覧ください♪	1	2	3
副　食				・ひじき玉子 ・なす炒め ・なめこ汁 ・キウイフルーツ	・鶏肉の甘辛焼 ・チーズサラダ ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・グレープフルーツ	・五目納豆 ・さつま芋オレンジ煮 ・牛乳 ・バナナ
おやつ				・ココアゼリー ・せんべい	・フレンチトースト ・牛乳	
	5	6	7	8	9	10
副　食	・赤魚の塩焼き ・味噌ドレッシングサラダ ・カレー汁 ・バナナ	・がんもの含め煮 ・ツナサラダ ・のっぺい汁 ・オレンジ	・タンドリーチキン ・カミカミサラダ ・きのこスープ ・キウイフルーツ	・春巻 ・もやしとピーマンの中華和え ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・グレープフルーツ	・炒り鶏 ・南瓜サラダ ・玉葱と若布の味噌汁 ・ミニトマト	手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・南瓜のスコーン ・牛乳	・プチパン ・牛乳	・たまごサンド ・牛乳	・ごまプリン ・せんべい	・しょうゆ団子 ・牛乳	
	12	13 お誕生会	14	15	16	17
副　食	・巣ごもり玉子 ・深山和え ・さつま汁 ・オレンジ	・おはぎ ・鶏ごま煮 ・利久和え・しめたま汁 ・バナナ・ゼリー	・豆腐とひじきのつくね ・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	・さばの味噌煮 ・七福ナムル ・けんちん汁 ・梨	・ポテトの肉巻き ・マカロニサラダ ・かぶの味噌汁 ・ミニトマト	・凍豆腐の玉子とじ ・ほうれん草のごま和え ・牛乳 ・オレンジ
おやつ	・米粉のパイナップルケーキ ・牛乳	・シュークリーム ・牛乳	・きなこ揚げパン ・牛乳	・ブラウンケーキ ・牛乳	・杏仁豆腐 ・ビスケット	
	19 敬老の日	20	21	22	23 秋分の日	24
副　食		・生姜焼き ・コーンとポテトのサラダ ・白菜と人参の味噌汁 ・キウイフルーツ	・マーボー豆腐 ・きゅうりと春雨の和え物 ・玉子スープ ・オレンジ	・厚焼き玉子 ・若布の酢味噌和え ・煮豆・すいとん汁 ・バナナ		・はんぺんのチーズ焼き ・玉葱とベーコンのカレー炒め ・牛乳 ・ミニトマト
おやつ		・五平餅 ・牛乳	・ツナサンド ・牛乳	・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！	
副　食	・鮭のホイル焼き ・ひじきの炒り煮 ・若布の味噌汁 ・梨	・鶏肉のマリネ ・三色ソテー ・いものこ汁 ・グレープフルーツ	・仕出し弁当 ・野菜ジュース	・豚肉の柳川もどき ・ほうれん草としめじのお浸し ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・オレンジ	・エビ勝ツ(えびかつ) ・カレー風味サラダ ・ささみスープ ・バナナ	
おやつ	・芋かりんとう ・牛乳	・マドレーヌ ・牛乳	・ヨーグルト ・ビスケット	・からいも団子 ・牛乳	・ジョア ・せんべい	

～季節の食べもの～　お　は　ぎ

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。

『お月見』 旧暦の8月15日の月を「十五夜」、「中秋の名月」と言い、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。 **〇今年の十五夜は9月10日です〇**

『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）＊

〇 **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。

〇 **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。