



9月 食事だより

令和4年9月1日

矢田野こども園

厳しい暑さもひと段落。朝夕の風に秋の気配が感じられるようになりました。夏の疲れが出やすいこの時期、まずは体をゆっくり休めることが大切です。夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう。



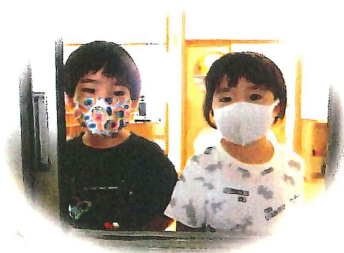
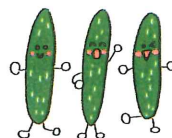
今日は誰が来るのかな？

給食室の窓口、カウンターには夏の間、畑で採れた野菜を持って来てくれました。また毎日、当番で来てくれたりしています。私達も今日は誰が来るのかな？と毎日楽しみにして待っています。



「めっちゃとれたよ！！ナスもトマトもでっかいのあった！！」と毎日大興奮で持ってきてくれました😊

「はい！！とれたよ！」と元気いっぱい！！
あお・き組さんが育てたきゅうりをあか組さんが採って持ってきてくれました😊



恥ずかしそうにやってくる子もいてちゃんとと言えた後は嬉しそうな顔や自信がついた顔を見せてくれます😊



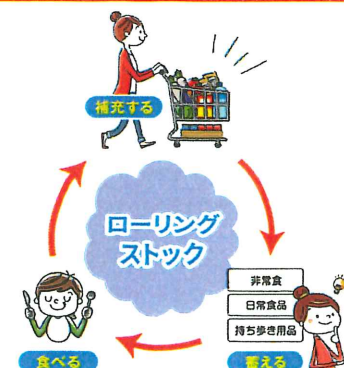
非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への意識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

●ローリングストック法

長期保存が可能で、そのまま食べられる缶詰やレトルト食品等の加工品を普段生活で時々利用し、食べたら補充しておく方法です。

災害時には、子どもは環境の変化で精神的に不安になるため、食べ慣れたお菓子が心を癒すこともあります。





9月 献立表

R4 9月1日 矢田野こども園

乳製品アレルギー

日曜	0.1.2 歳児		全園児	0.1 歳児	2.3.4.5 歳児	食材		
	午前 おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ		血や骨や肉になる	体を動かす力になる	体の調子を整える
1 木	お茶 ビスケット	ごはん	魚のかば焼き 味噌汁 切干だいこんのゴマネーズあえ	牛乳 きなこラスク		魚 ハム 味噌 牛乳 きな粉	ビスケット 米 米粉 食パン マヨネーズ じゃがいも	切干大根 きゅうり にんじん コーン たまねぎ えのき こねぎ
2 金	お茶 カンパン	食パン	豆乳シチュー スパサダダ パナナ	牛乳 せんべい		ベーコン 生クリーム ハム 牛乳	乾パン 食パン じゃがいも スパゲティ バター マヨネーズ せんべい	たまねぎ にんじん セロリ チンゲン菜 キャベツ パナナ きゅうり
3 土	お茶 ビスケット	うどん	親子うどん チーズ 味付小魚			鶏もも たまご チーズ 小魚	うどん	にんじん たまねぎ ねぎ
5 月	牛乳 カミカミ見布	カレーライス	ビーフカレーシチュー 梨 トマトとわかめのサラダ	牛乳 せんべい		牛肉 ヨーグルト 牛乳 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも バター せんべい	昆布 にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく わかめ きゅうり トマト 梨
6 火	お茶 バナナ	ゆかりごはん	鶏の唐揚げ（ごま風味） 糸きりわかめサラダ すまし汁	牛乳 じゃがバター		鶏むね たまご 絹豆腐 牛乳	米 おつゆ麴 じゃがいも バター	バナナ しょうが いりごま くきわかめ レタス きゅうり にんじん えのき みつば
7 水	お茶 チーズ	ごはん	豚肉のケチャップ炒め ひじきサラダ 味噌汁	牛乳 クラッカー		チーズ 豚肉 絹豆腐 味噌 牛乳	米 片栗粉 クラッカー	たまねぎ ピーマン しめじ ひじき レタス トマト きゅうり わかめ
8 木	お茶 ビスケット	ごはん	魚の南蛮漬け トマトのコロコロサラダ 味噌汁	牛乳 ホットケーキ		魚 大豆 鶏むね チーズ 大豆 味噌 うすあげ 牛乳 たまご	ビスケット 米 片栗粉 米粉 マヨネーズ バター 小麦粉	たまねぎ ピーマン かもり 黄ピーマン トマト
9 金	お茶 せんべい	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 大根サラダ トマト	牛乳 ビスケット	ジョア ビスケット	豚肉 大豆 厚揚げ かまぼこ ジョア 牛乳	せんべい 米 しらたき マヨネーズ ビスケット	
10 土	お茶 ポーロ	パン	パン 牛乳			牛乳	ポーロ パン	
12 月	ヨーグルト	わかめごはん	かぼちゃのそぼろ煮 ちくわのいそべ揚げ キャベツのツナあえ	牛乳 食パン	牛乳 ジャムサンド	ヨーグルト 鶏ひき肉 ちくわ たまご ツナ 牛乳	米 米粉 小麦粉 食パン いちごジャム	しょうが かぼちゃ いんげん 青のり にんじん キャベツ きゅうり コーン缶
13 火	お茶 せんべい	ごはん	魚の甘酢ソース ブロッコリーのごまあえ ポテトスープ	牛乳 ビスケット		魚 ベーコン 牛乳	せんべい 米 片栗粉 ビスケット	にんにく しょうが にんじん ブロッコリー コーン缶 ごま わかめ
14 水	りんごジュース	カレーピラフ	カレーピラフ チキンカツ パンプキンサラダ 小松菜のスープ	ヨーグルト	くだものゼリー 味付小魚	豚ひき 鶏むね たまご ハム ヨーグルト ベーコン 小魚	りんごジュース 米 バター マヨネーズ くだものゼリー	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ きゅうり キャベツ こまつな しめじ コーン缶
15 木	お茶 バナナ	ごはん	豚肉のしょうが焼き カテージチーズサラダ 味噌汁	牛乳 手作りクッキー		豚肉 チーズ 生クリーム 絹豆腐 味噌 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 バター	バナナ しょうが たまねぎ にんじん ピーマン りんご レタス きゅうり レモン もやし わかめ ねぎ
16 金	お茶 ポーロ	ごはん	甘辛肉団子 春雨サラダ コーンかきたまスープ	牛乳 せんべい	飲むヨーグルト せんべい	ミートボール ハム たまご 飲むヨーグルト 牛乳	米 はるさめ сенべい	きゅうり もやし にんじん たまねぎ こねぎ コーン缶
17 土	お茶 ウエハース	スパゲティ	スパゲティナポリタン チーズ 味付小魚			合いびき肉 ハム チーズ 小魚	ウエハース スパゲティ	たまねぎ にんじん ピーマン
20 火	お茶 チーズ	ごまにぎり	魚の味噌煮 ひじきナムル 豚汁	牛乳 ウエハース	アイスクリーム するめ	チーズ 魚 味噌 豚肉 絹豆腐 するめ	米 アイスクリーム	ねぎ しょうが もやし ひじき にんじん きゅうり だいこん
21 水	お茶 ビスケット	ごはん	マーボー豆腐 むしシューマイ パンサンダー	ヨーグルト		木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 シュウマイ ハム たまご ヨーグルト	米 はるさめ 片栗粉	ねぎ しょうが ピーマン にんじん きゅうり
22 木	お茶 食べる小魚	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	野菜ジュース ビスケット		小魚 鶏むね ハム	米 マーマレードジャム じゃがいも マヨネーズ やさしいジュース ビスケット	きゅうり にんじん りんご コーン缶 チンゲン菜 たまねぎ
24 土			手作り弁当					
26 月	お茶 オレンジ	ハヤシライス	ハヤシライス ブロッコリーと卵のサラダ 梨	お茶 せんべい	お茶 牛乳もち	牛肉 たまご ハム 牛乳 きな粉 生クリーム	米 米粉 マヨネーズ 片栗粉 せんべい	オレンジ たまねぎ にんじん コーン缶 マッシュルーム缶 コーン缶 グリンピース ブロッコリー
27 火	ヨーグルト	ごはん	江戸っ子煮 ちりじゃこサラダ トマト	牛乳 ビスケット		ヨーグルト 大豆 牛肉 牛乳 高野豆腐 ちりめんじゃこ	米 車麴 しらたき ビスケット	にんじん たけのこ 昆布 レタス きゅうり にんじん りんご
28 水	お茶 せんべい	ごはん	煮込みハンバーグ トマトのごま酢かけ 味噌汁	牛乳 ウエハース		合いびき肉 たまご ハム 絹豆腐 味噌 牛乳	せんべい 米 パン粉 ウエハース	たまねぎ しめじ にんじん トマト きゅうり ごま もやし わかめ ねぎ
29 木	お茶 ポーロ	きなこごはん	ぎょうざ入りスープ じゃが芋のマヨ炒め アニマルチーズ	牛乳 毎日果実		きな粉 ぎょうざ 豚肉 チーズ 鶏ひき肉 牛乳	ポーロ 米 じゃがいも マヨネーズ せんべい	チンゲン菜 たけのこ ねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー
30 金	お茶 ビスケット	ごはん	ひじき入り肉じゃが キャベツの即席つけ 揚げ大豆の小魚からめ	お茶 せんべい		豚肉 大豆 かえり干し	ビスケット 米 じゃがいも しらたき せんべい	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり



9月14日（水）お楽しみランチ
あお・き・もも組は主食（ごはん）はいりません。

※箸は忘れず持たせて下さい！！

