9月　献立表

令和4年度　川西保育園

月	火	水	木	金	土
△の日は、ご飯を持ってこなくても良い日です◒			1 鶏肉の香味焼き 厚揚げのみそ汁 インゲンのごま和え キウイ たべっこ まがりせん　ミルク	2 赤魚の煮つけ 根菜汁 マカロニサラダ オレンジ ソフトせん マリー　お茶	3 マーボー丼 スープ フルーツ せんべい
5 ピザオムレツ 春雨スープ ピーマンと人参の きんぴら パイン ハーベスト チョイス　牛乳	6 鮭の塩こうじ焼 じゃが芋のみそ汁 切干大根の煮物 みかん缶 クラッカー かりんとう　お茶	△ 7 枝豆とじゃこの 混ぜご飯 玉ねぎの味噌汁 ゆで豚の和風サラダ ゼリー マリー ばかうけ　ミルク	8 鶏肉の ごまクリームグラタン 卵のスープ 小松菜の三色ナムル バナナ サラダせん ウエハース　ミルク	9 鯖のカレー竜田揚げ なすのみそ汁 ほうれん草と ベーコンのソテー オレンジ アスパラ ♥ポップコーン　お茶	10 甘辛鶏丼 みそ汁 フルーツ せんべい
12 豚肉とキャベツの 味噌炒め 豆腐のみそ汁 竹輪の磯辺揚げ キウイ 星たべよ バタークッキー　ミルク	13 さんまの甘辛煮 もやしのみそ汁 サラスパサラダ パイン缶 プチ鉱泉 ぱりんこ　お茶	14 ポテトコロッケ なめこのみそ汁 納豆のチーズ焼き なし ソフトせん 白いふうせん　ミルク	15 あじのムニエル 椎茸のみそ汁 ブロッコリーと じゃが芋のサラダ オレンジ うす焼き ♥豆腐ドーナツ　お茶	16 ポークカレー 海草サラダ ヨーグルト ソフトせん ムーンライト　牛乳	17 運動会
19 敬老の日	20 豆腐の野菜あんかけ エノキのみそ汁 ほうれん草とツナの サラダ 桃缶 新潟仕込み ミレーフライ　ミルク	21 酢豚 野菜スープ 胡瓜と竹輪のサラダ バナナ カルシウムせん えび煎　お茶	22 ほっけの塩焼き 豚汁 野菜のごま和え オレンジ さっぱり塩味 ♥お麩ラスク　お茶	23 秋分の日	24 二色そぼろ丼 みそ汁 フルーツ せんべい
26 いり鶏 若布のみそ汁 卵焼き キウイ オランダ煎 かりんとう　ミルク	27 鮭のホイル焼き キャベツのみそ汁 きんぴらごぼう みかん缶 味しらべ 揚げ一番　ミルク	28 豚肉の生姜焼き 若布スープ もやしのサラダ なし 星たべよ バタークッキー　お茶	△ 29 ハンバーガー フライドポテト コールスローサラダ ヨーグルト ロールケーキ ハーベスト　お茶	30 秋の遠足 **お弁当♪** 醤油せん　牛乳	

給食通信

9月は防災月間です。ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。その際、非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万一のときにも不安を和らげてくれる効果があります。

非常食の備えは
できていますか？

９月１日は、災害への認識を深め、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。

準備するとよいもの

飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保

お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少