献立表 9月

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	2	3
			鶏肉の香味焼き	赤魚の煮つけ	マーボー丼
			厚揚げのみそ汁	根菜汁	スープ
			インゲンのごま和え	マカロニサラダ	フルーツ
			キウイ	オレンジ	
			たべっこ まがりせん ミルク	ソフトせん マリー お茶	せんべい
5	6	<u> </u>	8	9	10
ピザオムレツ	鮭の塩こうじ焼	枝豆とじゃこの	鶏肉の	鯖のカレー竜田揚げ	甘辛鶏丼
春雨スープ	じゃが芋のみそ汁	混ぜご飯	ごまクリームグラタン	なすのみそ汁	みそ汁
ピーマンと人参の	切干大根の煮物	玉ねぎの味噌汁	卵のスープ	ほうれん草と	フルーツ
きんぴら	みかん缶	ゆで豚の和風サラダ	小松菜の三色ナムル	ベーコンのソテー	
パイン		ゼリー	バナナ	オレンジ	
ハーベスト	クラッカー	7IJ-	サラダせん	アスパラ	せんべい
チョイス 牛乳 12	かりんとう お茶 13	ばかうけ ミルク	ウエハース ミルク	♥ポップコーン お茶 16	17
	さんまの甘辛煮	ポテトコロッケ	あじのムニエル	ポークカレー	1.7
豚肉とキャベツの 味噌炒め	もやしのみそ汁	なめこのみそ汁	#茸のみそ汁	海草サラダ	
豆腐のみそ汁	サラスパサラダ	納豆のチーズ焼き	プロッコリーと	ヨーグルト	運動会
竹輪の磯辺揚げ	パイン缶	なし	フロッコリーC じゃが芋のサラダ	_ ,,,,	X2302
キウイ			オレンジ		
星たべよ	プチ鉱泉	ソフトせん	うす焼き	ソフトせん	
バタークッキー ミルク	ぱりんこ お茶	白いふうせん ミルク 21	♥豆腐ドーナツ お茶 22	ムーンライト 牛乳	24
19	豆腐の野菜あんかけ	酢豚	ほっけの塩焼き	23	<u> </u>
	エノキのみそ汁	野菜スープ	豚汁		みそ汁
敬老の日		胡瓜と竹輪のサラダ	野菜のごま和え	秋分の日	フルーツ
W C 0 7 C	ほうれん草とツナの サラダ	バナナ	オレンジ		
	桃缶		,,,,,,		
	新潟仕込み	カルシウムせん	さっぱり塩味		せんべい
0.0	ミレーフライ ミルク	えび煎お茶	参お麩ラスク お茶	00	E70 (V)
26	27 (株の大く!! 焼き	28	23	30	
いり鶏	鮭のホイル焼き	豚肉の生姜焼き	ハンバーガー		
若布のみそ汁 卵焼き	キャベツのみそ汁 きんぴらごぼう	若布スープ もやしのサラダ	フライドポテト コールスローサラダ	秋の遠足 お弁当♪	
				<u>∞π⊒ /′</u>	
キウイ	みかん缶	なし	ヨーグルト		
オランダ煎	味しらべ	星たべよ	ロールケーキ		
かりんとう ミルク	揚げ一番ミルク	バタークッキー お茶	ハーベスト お茶	醤油せん 牛乳	





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。





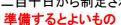




非常食の備えは できていますか?



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。





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













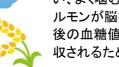












ごはんは、味が淡泊でおかずにも合 い、よく噛むことで唾液に含まれるホ ルモンが脳を活性化します。また、食 後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸 収されるため腹もちがよく、脂質が少











