



9月の予定献立表



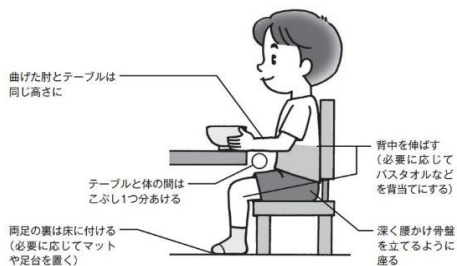
2024年9月1日
王子町保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|--|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 朝おやつ 魚の香味オイル蒸し 南瓜サラダ 果物 ペイクドポテト | 朝おやつ 炒り豆腐 ごまジャコサラダ 果物 | 朝おやつ ハンバーグ キノコソースかけ 切干大根マヨ和え 果物 | 朝おやつ ポークビーンズ 春雨サラダ かえり 果物 ココアちんすこう | 朝おやつ すき焼風卵焼き 青菜のおかか和え 南瓜のミルク煮 きな粉蒸しパン | 朝おやつ ミックスサンド コンソメスープ チーズ 菓子 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 朝おやつ 厚揚げの中華炒め 切り昆布の当座煮 果物 かえりスナック | 朝おやつ サバの竜田揚げ 切干大根さっぱりサラダ 焼き南瓜 | 朝おやつ コーン入り豆乳卵スープ 小松菜とえのきの和え物 フロッキー 果物 | 朝おやつ 豚肉のブルコギ風 鉄分サラダ トマト 果物 かぼすケーキ | 朝おやつ 魚の西京焼き 野菜の納豆和え 粉ふき芋 果物 豆乳もち | 朝おやつ きのこスパゲティ ゆで卵 マッシュマロクラッカー |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 敬老の日  | 朝おやつ ハヤシライス 果物 お月見だんご | 朝おやつ 炒り卵の中華あんかけ キャベツのセサミソース 果物 ぎつねうどん | 朝おやつ 魚のコーンマヨ焼き 小松菜とキノコの煮びたし 果物 おはぎ | 朝おやつ けんちん汁 野菜のゆかり和え ししゃも さつま芋とりんごのケーキ | 朝おやつ 親子丼 味噌汁 牛乳プリン |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 振替休日 | 朝おやつ かに玉 もやしナムル 果物 りんごスコーン | 朝おやつ レバーと野菜の甘味噌炒め さつま芋入り煮昆布 果物 ごぼう饅頭 | お弁当日  | Happy Birth Day お誕生日会  | 朝おやつ お好み焼き 果物 かえりと大豆の甘煮 |
| 30 |  | | 朝おやつ 魚と切干大根の煮つけ ひじきの華風和え 果物 マカロニ安倍川 | 朝おやつ 献立 3時のおやつ | ~予定献立についてのお知らせ~ 食材の入荷の都合などにより、献立を 変更することがありますので ご了承ください。 |

食事と健康

正しい姿勢で食べる

体の成長に合ったテーブルや椅子を使い、よい姿勢での食事を心がけましょう。よい姿勢は、噛む力や消化する力、集中力を高めます。おいしく、楽しく食べるためにも大切なことです。



秋の味覚で残暑を乗り越えましょう

少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。秋はいも類、きのこ、果物など、たくさんの食材が旬を迎えます。残暑、朝晩の冷え込み、台風など、気候の変化が大きい時季ですが、おいしく食べて、夏の疲れを回復していきましょう。

おいしい行事

中秋の名月

空気が澄み、月が美しく見える秋。江戸時代には、月を觀賞するだけでなく、豊作を願い、収穫に感謝する意味も加わり、団子やいも、果物などをお供えするようになりました。2024年の中秋の名月は9月17日です。



夏祭り♪

チケットでお弁当・チョコバナナ購入体験



野菜レシピ!

にんじんしりしり

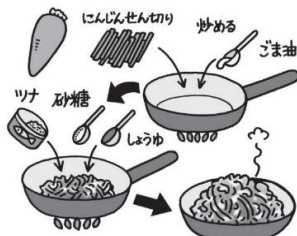
ツナが入ることで、にんじんがとても食べやすくなります。ごま油の風味で食欲が湧く一品です。

(材料) 大人2人分

- にんじん.....120g
- ごま油.....小さじ1
- ツナ缶.....20g
- 砂糖.....小さじ1+1/2
- しょうゆ.....小さじ1

作り方

- 1 にんじんはせん切りにする。
- 2 フライパンにごま油、①を入れ、炒める。
- 3 にんじんに火が通ったら、ツナ、砂糖、しょうゆを加える。さらに炒めて全体に火が通ったら完成。



食育クイズ

子ども茶碗一杯(約100g)のご飯には約何粒のお米が入っているでしょうか?

- ① 300粒
- ② 1000粒
- ③ 2000粒

③ 2000粒

子ども茶碗一杯には約2000粒のお米が入っています。成長に応じて、お茶碗のサイズを検討しましょう。

今年も釣れたね♪

にぎにぎタイム