



9月の予定献立表



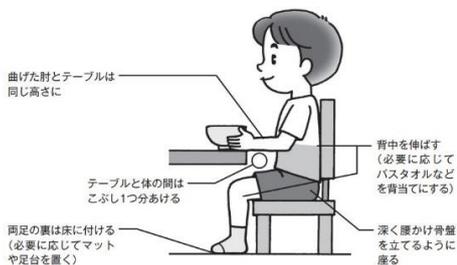
2024年9月1日
王子町保育園

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

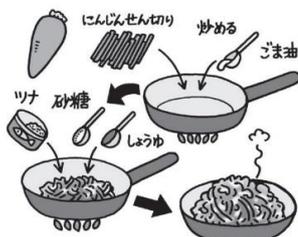
ツナが入ることで、にんじんがとでも食べやすくなります。ごま油の風味で食欲が湧く一品です。

(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 にんにんに火が通ったら、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

正解 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