

9月の食事だより



社会福祉法人 大和善隣館
幼保連携型認定こども園 月津こども園

R6.9.1

まだまだ暑さが厳しい季節ですね。水分・栄養・睡眠をしっかり摂っていきましょう。特に朝ご飯をしっかり摂ることは熱中症対策につながります。そして19日の食育の日には「お月見メニュー」となっています。目で楽しくそしておいしい献立になっています！

防災メニューについて

★9月1日は「防災の日」です。月津こども園では災害に備えて【水・白がゆ・粉ミルク・カロリーメイト・使い捨て哺乳瓶】を備蓄しています。

0.1歳児：白がゆ カロリーメイト：2.3.4.5歳児

園全体で意識を持つため9月2日（月）は防災メニューとなっています。そして防災についての見直しや再確認をしています。

防災メニュー：【ポイルウインナー・ひじきの炒り煮 豚汁 みかん缶】

**おやつ：【カロリーメイト→2.3.4.5歳児】
【せんべい→0.1歳児】**



※カロリーメイトについてですが、チョコレート味になっています。そしてアーモンド成分が含まれています。賞味期限の関係もありますのでおやつ時でも提供予定です。

★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1～2歳児	470kcal	11.8～23.5g	10.5～15.7g	1.5未満
3～5歳児	595kcal	14.9～29.8g	13.2～19.8g	1.6未満
9月平均栄養量				
1～2歳児	493kcal	18.6g	15.0g	1.4g
3～5歳児	505kcal	19.8g	16.9g	1.6g



9月のこんだて

日	曜	AM おやつ (未満児)	献立名	PM おやつ	離乳食名
2	月	お茶 せんべい	ポイルウインナー ひじきの炒り煮 豚汁 ☆ みかん缶 ~防災メニュー~	お茶 カロリーメイト	野菜雑炊 ひじき煮
3	火	牛乳 バナナ	鶏肉のソテー マカロニサラダ ココロスープ ☆	ミルク せんべい	そぼろあん 野菜の旨煮 味噌汁
4	水	みかんヨーグルト	マーボー豆腐 シューマイ ほうれん草のナムル ☆	ミルク クラッカー	マーボー豆腐 ほうれん草の旨煮 すまし汁
5	木	アシドミルク	中華丼 ごま酢あえ バナナ ☆	お茶 ジャム蒸しパン	白菜の旨煮 そぼろ煮 味噌汁
6	金	お茶 せんべい	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁 ☆	ミルク ビスケット	肉じゃが スティック野菜 味噌汁
7	土	お茶 せんべい	いなりうどん チーズ	お茶 せんべい	味噌雑炊 マッシュポテト
9	月	牛乳 ポーロ	豚肉のしょうが焼き バナナ 味噌汁 ☆	お茶 フライドポテト	そぼろ煮 野菜あん 味噌汁
10	火	ジョア	ハヤシライス ツナサラダ トマト ☆	ミルク せんべい	きゅうりあん トマト煮 すまし汁
11	水	ヨーグルトあえ	豚肉と大豆の磯煮 バナナ トマトのごま酢がけ ☆	お茶 しらすトースト	そぼろあん スティック野菜 味噌汁
12	木	牛乳 オレンジ	魚フライタルタルソース わかめスープ キャベツの即席漬 ☆	ミルク ビスケット	煮魚 野菜あん すまし汁
13	金	ヨーグルト	揚げ餃子 春雨のごま酢あえ 中華風スープ ☆	フルーツゼリー	肉じゃが スティック野菜 味噌汁
14	土	お茶 せんべい	スパゲティナポリタン チーズ	お茶 せんべい	野菜雑炊 さつま芋の甘煮
17	火	お茶 ポーロ	魚の南蛮漬け ハンサンスー 豆腐スープ ☆	ミルク クラッカー	魚のおろし煮 野菜の旨煮 すまし汁
18	水	アシドミルク	甘辛肉団子 春雨サラダ 味噌汁 ☆	牛乳 せんべい	そぼろ煮 きゅうりあん 味噌汁
19	木	ジョア	●お月見メニュー●	お茶 お月見おにぎり	さつま芋甘煮 野菜あん すまし汁
20	金	牛乳 バナナ	ひじき入り肉じゃが 水菜の梅マヨあえ トマト ☆	ミルク クラッカー	ひじき肉じゃが トマト煮 味噌汁
21	土	お茶 せんべい	チャーハン コーンスープ	お茶 せんべい	味噌雑炊 野菜の旨煮
24	火	お茶 せんべい	カレーライス 糸きりわかめサラダ トマト ☆	ミルク せんべい	そぼろあん スティック野菜 味噌汁
25	水	ヨーグルト	鶏肉のマーマレード煮 スパサラダ コーンかきたまスープ ☆	お茶 きなこトースト	きゅうりのそぼろ煮 トマト煮 すまし汁
26	木	牛乳 オレンジ	魚のカレー焼き キャベツのごまマヨあえ 大根スープ ☆	ミルク ビスケット	大根のそぼろ煮 野菜あん すまし汁
27	金	牛乳 バナナ	豚肉のケチャップ炒め チーズサラダ チンゲン菜のスープ ☆	手作りプリン	そぼろあん スティック野菜 味噌汁
28	土	お茶 せんべい	チキンライス チーズ	お茶 せんべい	野菜雑炊 マッシュポテト
30	月	お茶 ポーロ	魚の塩焼き 納豆和え 味噌汁 ☆	牛乳 せんべい	煮魚 野菜あん 味噌汁

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです

