



9月 こんだてひょう



2025年度 光幼保園

月	火	水	木	金
1 ごはん 鮭のコーンフレーク焼き ポテトサラダ 大根のすまし汁 牛乳 ビスケット 納豆トースト	2 ごはん 豆腐のステーキ チンゲン菜のおかか和え かぼちゃのみそ汁 牛乳 ふかし芋 りんごケーキ	3 食パン とんかつ 春雨の酢の物 豆乳スープ 牛乳 魚肉ソーセージ やみつきおにぎり	4 ごはん さばのごま照り焼き 五目きんぴら さつまいものみそ汁 果物・牛乳 スティック野菜 焼きドーナツ	5 ごはん ミートボール 大根とじゃこのサラダ 油揚げのすまし汁 牛乳 蒸しかぼちゃ 豆乳くずもち
8 ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうりの酢の物 玉ねぎのすまし汁 牛乳 いりこクラッカー いちご蒸しパン	9 新米ごはん きすの天ぷら ひじきの煮物 もやしのみそ汁 牛乳 きな粉バナナ さつまいものレモン煮	10 食パン 鶏肉の山賊焼き さつまいものおからサラダ わかめスープ 牛乳 塩もみきゅうり 鮭おにぎり	11 親子丼 三色ナムル そうめん汁 果物 牛乳 ヨーグルト レーズンクッキー	12 年中お楽しみ保育 ごはん あじの磯辺焼き きのこともやしのごま和え じゃが芋のみそ汁 牛乳 するめ・せんべい コーンマヨトースト
15 	16 五目うどん ほうれん草のツナ和え 果物 牛乳 チーズ 牛しぐれおにぎり	17 ごはん 豚肉の塩こうじ炒め カニカマの酢の物 切り干し大根のすまし汁 牛乳 カルシウムせんべい ジャムトースト	18 弁当の日 マカロニきな粉 豆腐ガトーショコラ	19 ごはん 肉じゃが きゅうりのゆかり和え 豆腐のみそ汁 牛乳 バナナ みかんゼリー
22 ごはん 鮭のムニエル キャベツの酢の物 けんちん汁 牛乳 おしゃぶり昆布 ホットケーキ	23 秋分の日 	24 ごはん 豆腐ハンバーグ 小松菜の磯香和え きこのみそ汁 牛乳 クラッカーサンド きな粉トースト	25 ごはん 鶏肉のカレー南蛮 高野豆腐のコロコロ煮 ごぼうのすまし汁 果物・牛乳 金時豆煮 焼きごまもち	26 ごはん あじの梅みそ焼き 納豆和え なすのみそ汁 牛乳 りんご お好み焼き
29 ごはん ジャーマンポテト 春雨ナムル わかめのみそ汁 牛乳 お麩ラスク かぼちゃごまパン	30 誕生月メニュー ドライカレーライス かみかみサラダ マカロニスープ ミニケーキ 牛乳 乾パン 焼きおにぎり		<div style="border: 2px solid pink; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center; color: blue;">非常食の準備</h2> <p>9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。</p> </div>	

※ひよこ・りす・うさぎ組には、
午前のおやつもつきます。
※上段が午前おやつ、下段が午後おやつです。

新米の時期になりました

ご飯の主な栄養素は炭水化物です。炭水化物はブドウ糖になってパワーの源となります。消化・吸収がよく、腹持ちもよいので子どもたちに適した食べ物です。お菓子のかわりに「おにぎり」もいろんな味つけを楽しめて良いですね♪

