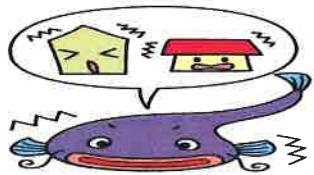


# 9月のこんだて

- \* 都合により献立を変更する場合があります。
- \* 未満児は午前中にフルーツや手作りおやつ等があります。
- \* ★印は手作りおやつ
- \* ホームページに毎日の給食をのせているのでまた覗いてください

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
<b>2日</b>	<b>3日</b>	<b>4日</b>	<b>5日</b>	<b>6日</b>	<b>7日</b>
チャブチエ 粉ふきいものごま和え	和風きのこハンバーグ 人参のグラッセ スパゲティソテー ボイルブロッコリー	大豆のトマト煮 ブロッコリーのごま和え チーズ	白身魚のフライ キャベツのゆかり和え 中華スープ	豚肉のカレーソテー わかめときゅうりの酢の物	ぶっかけそうめん みかん缶
ジョア ピスケット・チーズ	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 せんべい	牛乳 菓子パン	牛乳 梨	牛乳
<b>9日</b>	<b>10日</b>	<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b>
すき焼き風煮 きゅうりとパインの 中華サラダ	魚と竹輪の煮つけ けんちん汁	チキンソテー ポルトガル風 グリーン野菜 マカロニソテー	冬瓜と豚肉のみそ炒め ちりめんの酢の物	鶏肉のオーロラ煮 ボイルキャベツコーン入り ゆで卵	にくてん風 わかめのみそ汁
飲むヨーグルト せんべい・チーズ	牛乳 芋けんぴ	牛乳 クッキー	牛乳 ★ジャムサンド	牛乳 バナナ	牛乳
<b>16日</b>	<b>17日</b>	<b>18日</b>	<b>19日</b>	<b>20日</b>	<b>21日</b>
敬老の日	お好みオムレツ ブロッコリーのかつお和え わかめともやしのスープ	高野豆腐の卵とじ きゅうりの酢みそ和え	ハヤシライス ミックスサラダ ゆで卵	魚の竜田揚げ ボイルブロッコリー 切り干し大根のケチャップ煮 豆腐となすのみそ汁	三色丼 春雨の酢の物
	牛乳 オレンジ	牛乳 クッキー・チーズ	牛乳 ゼリー	牛乳 ★彼岸団子	牛乳
<b>23日</b>	<b>24日</b>	<b>25日</b>	<b>26日</b>	<b>27日</b>	<b>28日</b>
秋分の日の振り替え休日	かぼちゃコロッケ コーンサラダ トマト チーズ	マーボー豆腐 ひじきのナムル	カレーライス わかめとキャベツのサラダ ゆで卵	運動会 	スパゲティナポリタン 卵スープ
	牛乳 バナナ	牛乳 カンパン・チーズ	牛乳 クッキー		牛乳
<b>30日</b>					
牛肉きんぴら ゆで卵 冬瓜のみそ汁					



令和6年度  
美保里こども園

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかり取るように心がけましょう！園児たちは暑さにも負けず、毎日運動会の練習を頑張っています！

※運動会は27日にあるので保護者の皆さんお楽しみに♡

### 夏の疲れには、ビタミンB1などの食物を食べましょう！

むつかしく考えることはないのです。普段食べている食事をしっかりととってくださいね！豚肉きんぴら、高野豆腐の卵とじなど園のメニューも参考にしてみてください（＾＾）



# 給食だより

## 防災の日

9月1日は防災の日です。

お家で、非常食などは用意していますか？2～3日分の水や食料品は普段から用意しておきましょう！水なら1人1日3L、缶詰め、乾麺、ビスケット、乾物など。後はカセットコンロも用意しておきましょう！



### 子供と一緒に作ってみよう

8月の献立で人気だったごはんレシピです♡ 子供たちに人参の皮をむいてもらったり、すりおろしてもらったり一緒にお話しながら楽しい時間と料理を作ってくださいね♪

### 簡単★夕焼けごはん



材料···米2合 ツナ缶1缶 人参1本 水340cc 醤油大さじ1 酒大さじ1

作り方···人参は皮をむきすりおろしておく。

炊飯器にすべての材料を入れて炊く

※お好みで塩昆布やしめじなどいれてみるのもいいかも♪