



食事だより



2023年 なかよしすみれ保育園

まだまだ暑さが残りますが、暦の上では秋になりました。朝晩の寒暖差や夏の疲れで体調を崩してしまうことがあるので食事や体調管理で元気に秋を迎えましょう。秋と言えば「食欲の秋」。保育園では旬の食材を用いて、秋の味覚を楽しんでもらいたいと思います。



防災の日



9月1日は防災の日です。普段使っている食材を賞味期限が切れる前に食べ、食べたら買い足して常に常備しておく状態にする「ローリングストック」は緊急時にとっても役立ちます。魚や果物の缶詰、レトルトカレーなどがおすすめです。また、非常食や備蓄用のものを普段から食事やおやつに加えることで、食べ慣れることができ万が一のときにも不安を和らげてくれるので食卓に取り入れてみて下さい。

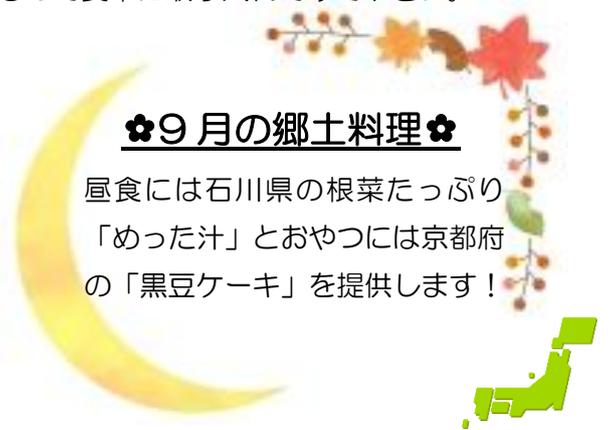
お月見の由来



十五夜のお月見は旧暦の8月15日に秋の収穫に感謝してお祝いする日本の伝統行事です。今年の十五夜は9月29日に当たります。お月見のときに備えた月見団子を食べると健康と幸福になると言われています。保育園ではもち粉を使わず、食べやすいように月見おやきとして8日に提供します♪

9月の郷土料理

昼食には石川県の根菜たっぷり「めった汁」とおやつには京都府の「黒豆ケーキ」を提供します！



なかよしすみれ保育園 9月

	月	火	水	木	金	土
屋食					1 ドライカレー マカロニサラダ	2 豚ごぼろ丼 けんちん汁
おやつ					牛乳 かぼちゃプリン	お茶 お菓子
屋食	4 ちゃんぽんうどん 切り干し大根の旨煮	5 ごはん 鮭の黄金焼き ツナサラダ アスパラガスのおかか和え めった汁(石川県)	6 食パン きのこのクリームシチュー ビーフンのさっぱりサラダ	7 ごはん 鶏の塩麹焼き カレー風味肉じゃが わかめスープ	8 誕生日会 うさぎごはん ミニカツヘルシー焼き コールスローサラダ くだもの 豚汁	9 チキンライス コンソメスープ
おやつ	牛乳 豆腐もちもちドーナツ	牛乳 くだもの・お菓子	お茶 焼きおにぎり	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 月見おやき(さつまいも)	お茶 お菓子
屋食	11 しょうゆラーメン 酢豚風	12 ごはん さわらの西京焼き 高野豆腐の野菜あん もやし塩昆布和え えのきのみそ汁	13 食パン チーズハンバーグ プロッコリー ポトフ	14 ごはん 鶏の照り焼き ツナサラダ キャベツのすまし汁	15 おじおば ドライカレー マカロニサラダ	16 豚ごぼろ丼 けんちん汁
おやつ	牛乳 きなこクリームサンド	お茶 ヨーグルト・お菓子	お茶 おこわ	牛乳 メープル蒸しパン	牛乳 かぼちゃプリン	お茶 お菓子
屋食	18 敬老の日 	19 ちゃんぽんうどん 切り干し大根の旨煮	20 コッパパン きのこのクリームシチュー ビーフンのさっぱりサラダ	21 ごはん 鶏の塩麹焼き カレー風味肉じゃが わかめスープ	22 ごはん ミニカツヘルシー焼き コールスローサラダ くだもの 豚汁	23 秋分の日
おやつ		牛乳 くだもの・お菓子	お茶 焼きおにぎり	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 さつまいものおやき	
屋食	25 しょうゆラーメン 酢豚風	26 3歳ふりかけクッキング ごはん さわらの西京焼き 高野豆腐の野菜あん もやし塩昆布和え えのきのみそ汁	27 食パン・ジャム チーズハンバーグ プロッコリー ポトフ	28 ごはん 鶏の照り焼き ツナサラダ キャベツのすまし汁	29 ごはん 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ 中華スープ	30 チキンライス コンソメスープ
おやつ	牛乳 きなこクリームサンド	ヨーグルト・お菓子	お茶 おこわ	牛乳 メープル蒸しパン	牛乳 黒豆ケーキ(京都府)	お茶 お菓子