



# 9月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

平成30年 9月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1 15	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん いそペポテト ほうれん草のごまあえ 果物	豚こま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 じゃが芋 キャベツ 小葱 ほうれん草 きのこ		豆類	
3	月	牛乳 かし	おむすび 切干大根の煮物 さつま芋甘煮 ふのみそ汁	豆腐 油揚げ しらす干し	米 麩 さつま芋	切干大根 人参 わかめ 小葱	ミニゼリー かし(乾パン)	肉類 野菜類	
4 18	火	牛乳 かし	パン 豚肉のトマト煮込み マカロニサラダ スキムスープ	豚肉(ヒレ) シーチキン ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	玉葱 トマト 人参 きゅうり キャベツ もやし パセリ	ぶどう かし	豆類 種実類	
5	水	牛乳 かえりちりめん	ゆかりごはん 海の幸卵焼 もみのりあえ 魚団子のみそ汁	卵 かにほぐし身 白身魚すり身	米 里芋	ひじき ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参 大根 なす 小葱	梨 かし	肉類 いも類	
6	木	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ		
7	金	牛乳 メロン	パン 魚のコーンクリーム焼き ピーナツあえ ビーンズスープ	生鮭 水煮大豆 ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ パセリ 玉葱 セロリ	オレンジジュース バナナ かし	野菜類	
8 22	土	牛乳 かし	なすいりスパゲティナポリタン 果物 しらすあえ うずら煮豆	豚こま切 しらす干し うずら豆	スパゲティ	人参 しめじ なす きゅうり キャベツ ほうれん草 玉葱		いも類	
10	月	牛乳 ぶどう	しろごはん 煮魚 トマト 梨酢あえ 厚揚げのみそ汁	白身魚/青魚 ゆでたご 厚揚げ	米 じゃが芋	梨 きゅうり 人参 大根 なす トマト 小葱	さつま芋マフィン	肉類	
11 25	火	100%ジュース かし	パン わかめとココンのサラダ 冬瓜スープ 11日鶏肉のマーマレード焼き 25日鶏肉のクラッカー焼き	鶏もも肉 豆腐	テーブルロール	わかめ きゅうり 小葱 コーン(粒) レタス とうがん えのきたけ	りんご かし	いも類	
12 26	水	牛乳 かし	12日わかめごはん 焼魚 28日親子丼 なすとピーマンみそ炒め 高野豆腐の含め煮 けんちん汁	豚挽肉 高野豆腐 12日白身魚 豆腐	米 じゃが芋	キャベツ なす ピーマン 人参 大根 玉葱 ごぼう	12日ゼリー かし 26日ぶどう かし	種実類	
13 27	木	牛乳 メロン	パン ちくわのいそペ揚げ 香味あえ キャベツのスープ	ちくわ 卵	ミニクワッサン じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 もやし 玉葱 パセリ	梨 かし かえりちりめん	豆類 野菜類	
14 28	火	牛乳 かし	14日ひじきごはん 28日ゆかりごはん 大豆の五目煮 春雨のあえもの 豚汁	14日油揚げ 豚こま切 水煮大豆 ロースハム	米 さつま芋 春雨 里芋	ひじき かんぴょう ごぼう 人参 大根 玉葱 きゅうり 小葱	ヨーグルト バナナ かし	種実類	
19	水	牛乳 ぶどう	食育の日(お楽しみメニュー)						
20	木	牛乳 チーズ かし	パン 魚の香草焼き 和風サラダ なす入麻婆豆腐	白身魚 かにほぐし身 豚挽肉 豆腐	テーブルロール	玉葱 ごぼう 小葱 きゅうり ひじき なす 人参 パセリ	梨 かし	いも類 野菜類	
21	金	牛乳 昆布 かし	ビーンズカレーライス ひじきの煮物 スパゲティサラダ ししゃも	鶏ももこま切 水煮大豆 卵 油揚げ ししゃも	米 こんにやく じゃが芋 スパゲティ	ひじき キャベツ きゅうり 人参 玉葱	オレンジジュース りんご かし	野菜類 種実類	
29	土	牛乳 かし	肉うどん かぼちゃの甘煮 じゃが芋ソテー 果物	牛こま切 ベーコン	うどん じゃが芋	人参 ビーマン えのきたけ 玉葱 かぼちゃ		魚介類	



# 給食だより



## お月見

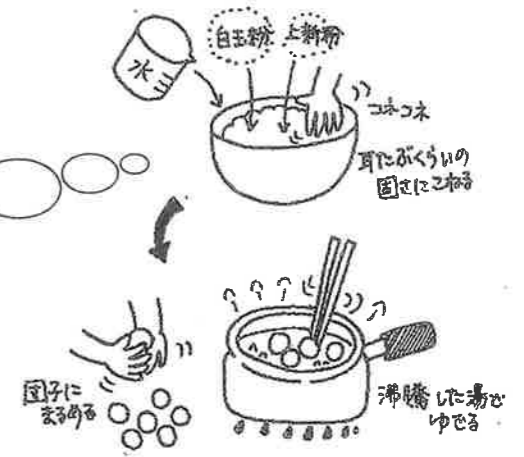
9月19日(水)食育の日、おやつ  
お月見だんご(きなこ)がですすよ♪

旧暦の8月15日の月は「十五夜」「仲秋の名月」といわれ、最も美しい月を見ることができるといわれています。

月の見えるところにすすきを飾り、月見団子・さといも・なし・さつまいも・ぶどう・くりなどを飾り、お神酒を供えます。

ゆったりした気持ちで夜空の星や月を鑑賞し、親子で昔話や子どもの頃の思い出話などをしてみませんか？

お月見だんご・おはぎなどを作って見ませんか？  
親子でいろんなことを話しながら一緒に作るのも楽しいかも・・・



## ★健康状態を便でチェック★



冷たい物の飲みすぎや寝冷えなどにより、おなかの調子を崩しやすい夏です。食べ物によって多少の影響を受けますが、健康な子どもの便は、黄褐色系のバナナ状の便です。子どもの調子がおかしいときは、まず便を見てみましょう。

**色**  
白っぽい  
黒っぽい  
血液が混じっている

**要注意!**  
異常にくさい  
すっぱい

**形**  
コロコロ状  
カチカチ状  
ドロドロ状  
水状



時々、便秘をしてカチカチの便をし、肛門が切れて出血する場合があります。便秘に注意しましょう。

野菜・肉・魚などバランス良く食べることはもちろん、水分をたくさんとり、体を使って遊ぶことは便を良い状態に保つことができ、健康維持にとっても大切です。



① 1(土)「防災の日」です 3(月)に給食でも非常時を想定してのメニューを取り入れました 24(月)お月見です 19(水)食育の日午後のおやつにお月見団子をつくりませう