



非常食のチェックをしましょう

乳幼児のための非常用持ち出し袋

9月1日は「防災の日」です。園では台風や地震、災害、水害を想定して、定期的に避難訓練をしています。災害への備えの必要性がますます高まっていますので、おうちでも避難場所や連絡方法を確認ししっかりと防災グッズの点検をしておきましょう。

☆いざという時のために食べ物の備蓄はしていますか。飲料水や非常食(缶詰・乾パン・アルファ米・インスタント食品など)は最低3日分を用意しましょう。災害時、子どもの心を癒すことができる、お菓子もあるとよいですね。

☆食物アレルギーのお子さんがある場合は、子どもさんに合った非常食を用意しましょう。

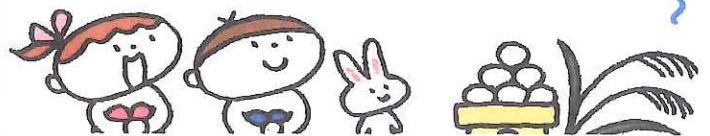


成長期に必須の栄養素がたっぷり! 旬のさんま

さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子どもに欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDHA、EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂を落とさないように調理して食べましょう。

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



～おもしろい*つゆやき～

セタラン干

カレーピラフ 星のハンバーグ プロッコリー
そうめん汁 プリンアラモード

クラスでピラフを、型ぬきして、楽しみました。調理員お手製のメッセージカードも好評でした。



彼岸・二色おはぎ 20日(金)

お楽しみ弁当 27日(金)
さくら以上児は空のお弁当を持参して下さい。



献立表

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	材料名	3時おやつ	
1	日		たんぽぽ ・ ・ パリパリピザ			
2	月	ミレーフライ		米飯 ちくわフライ 卵の花炒り煮 具だくさん豚汁 りんご	カントリークッキー ジョア	
3	火	ハイハイ		米飯 味噌ハンバーグ もやしと人参のナムル 華風スープ 甘夏みかん缶 [たんぽぽ職員炊事メニュー]	マシュマロサンド 牛乳	
4	水	ミレーフライ		挽肉とピーマンのジャージャーうどん ミニゼリー かぼちゃのチーズ焼き ねが入りのレンジウタ	ココア蒸しパン	
5	木	せんべい		米飯 肉団子ケチャップ味 バナナ 中華風揚げうどん 野菜たっぷりコンソメスープ	自家製りんごヨーグルト せんべい	
6	金	クラッカー		米飯 秋鮭のクリームシチュー 温野菜サラダ ミニトマト オレンジ	チーズクッキー	
7	土	ミレーフライ		土曜給食	菓子	
8	日		さくら ・ ・ くるくる クッキー			
9	月	ミレーフライ		米飯 松風焼き もやしのごま酢和え 根菜汁 梨	ふわふわトースト 牛乳	
10	火	せんべい		米飯 カニカマとねぎの卵焼き ジャがちくサラダ 大根スープ りんご	自家製コンフレコヨーグルト せんべい	
11	水	クラッカー		おにぎりの日 		みぞまんじゅう
12	木	せんべい		米飯 さんまのからあげ 大和煮 わかめのみそ汁 バナナ	チーズケーキ	
13	金	ハイハイ		バーベキュー 鶏肉のマニト焼き 野菜ときのこのスープ 人参ときゅうりのマリネ ピーチゼリー	フルーツ白玉 	
14	土	ミレーフライ		土曜給食	菓子 	
15	日		年少 ・ ・ パリパリピザ			
16	月					
17	火	せんべい		白いロールパン ミネストローネスト ぶどうゼリー 双仙餅 大根とパインのサラダ [さくら職員炊事メニュー]	蒸のラスク 牛乳	
18	水	クラッカー		ハヤシライス 春雨サラダ オレンジ チーズ	菓子 ぶどうジュース	
19	木	せんべい		ごぼれ蕪 オニオン味噌マヨチーズつくね キャベツの酢の物 おろのみそ汁 フリン	自家製みかんヨーグルト せんべい	
20	金	ミレーフライ		みぞラーメン しゅうまい 枝豆 バナナ	彼岸・二色おはぎ	
21	土	ミレーフライ		土曜給食	菓子	
22	日		年中 ・ ・ BBQ			
23	月					
24	火	せんべい		中華丼 きゅうりのひたひた りんご	コーンマヨトースト	
25	水	ミレーフライ		カレーライス 大豆とひじきのサラダ 甘夏みかん缶	自家製ももヨーグルト せんべい	
26	木	ハイハイ		みぞ焼き肉丼 かやく和え ミニゼリー	枝豆チーズ蒸しパン	
27	金	せんべい		お楽しみ弁当 		
28	土			運動会 		
29	日					
30	月	クラッカー	米飯 魚のインディアン揚げ 豆腐とほうれん草のすまし 汁 ちくわと	フラウニース 牛乳		

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	547	17	16.8	156	2	151	0.29	0.26	20	3.5	1.9
目標量	575	23	17.3	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	95	74	97	60	83	74	94	72	111	76	100
3才未満児	480	13.7	14.2	137	1.7	117	0.23	0.19	17	3	1.7
目標量	464	18.5	13.9	214	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	103	74	102	64	74	62	92	68	94	81	106

*都合により、献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。