

9月給食だより

2018.9
滑川市保育所給食献立作成会
教育委員会子ども課

ひ	ようひ	3さいみまん		きゅうしょく					おやつ		
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	ないよう		ちようしをととのえる(みどり)				
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)						
1	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし		
3	げつ	ぎゅうにゅう クラッカー	ごはん	チキンカレー ふくじんづけ フルーツサラダ	とりにく	ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ しょうが みかんかん パインかん	にんじん にんにく ももかん	れんこん ふくしんづけ バナナ	ココアミルク まがりせんべい
4	か	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	かきあげ ブロッコリー トマト みそしる	ウインナー あつあげ	たまご にぼし	さつまいも こむぎこ	にんじん ごぼう しめじ	たまねぎ ブロッコリー えのき	ピーマン トマト ねぎ	ミルク はかうけ
5	すい	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	おやこオムレツ ポイルキャベツ こぶきいも はるさめスープ	たまご ベーコン	とりひきにく	じゃがいも はるさめ	たまねぎ もやし しいたけ	キャベツ ねぎ	パセリ にんじん	ぎゅうにゅう レーズンおしパン
6	もく	ぎゅうにゅう マンナ	ごはん	さかなのムニエル あますあんかけ さざなみあえ みそしる	さかな あつあげ	さざなみ にぼし	こむぎこ かたくりこ	にんじん もやし	しいたけ キャベツ	たまねぎ なす	ぎゅうにゅう バナナ
7	きん	ぎゅうにゅう えびせんべい	パン	やさしいラーメン きりぼしあえ パインかん	ぶたにく	ちゅうかめん	キャベツ だけのこ こまつな	もやし にんじん きりほしだいこん パインかん	コーン ねぎ		ミルク やさしいスティック
8	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ				おちゃ おかし
10	げつ	ぎゅうにゅう こぶかきもち	ごはん	ごもくだいず スティックきゅうり トマト ワンタンスープ	だいず ちくわ かまぼこ	とりにく ぶたにく	こんにやく ワンタン	にんじん トマト もやし	しめじ たまねぎ	きゅうり ねぎ	ココアミルク ほろろりんとう
11	か	ぎゅうにゅう おこさませんべい	ごはん	さばのみそに こまあえ みそしる	さば にぼし	あつあげ	こま じゃがいも	キャベツ だいこん	こまつな にんじん		ぎゅうにゅう あげばん
12	すい	ぎゅうにゅう おととと	ごはん	とりにくてりやき コーンいりおひたし やさしいじ	とりにく	にぼし	じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ	あおな コーン ねぎ	もやし ごぼう えのき	ヨーグルト こつぶこ
13	もく	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	あつやきたまご ひじきに トマト みそしる	たまご さつまいも わかめ	ひじき うすあげ にぼし		にんじん キャベツ	いんげん トマト		ぎゅうにゅう なし
14	きん	ぎゅうにゅう バナナ	パン	やきそば ブロッコリー たまごスープ	ぶたにく	たまご	やきそばめん かたくりこ	キャベツ ピーマン たまねぎ	にんじん ブロッコリー ねぎ	もやし コーン しいたけ	ぎゅうにゅう ビスケット
15	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ				おちゃ おかし
18	か	ぎゅうにゅう ミルクスティック	ごはん	にくどうふ トマト ゆかりあえ	ぶたにく	もめんどうふ		にんじん ねぎ トマト ゆかり	チンゲンサイ たまねぎ キャベツ	しいたけ しめじ こまつな	ミルク ぼたぼたやき
アレルギーフリー のひ											
19	すい	とうにゅう バナナ	ごはん	やきさかな きんぴらごぼう きのこじる トマト	さかな とうふ	さつまいも にぼし	つきこんにやく こま	ごぼう しめじ たまねぎ	にんじん えのき トマト	いんげん しいたけ	まめひよ せんべい
おつきみ こんだて											
20	もく	ぎゅうにゅう へつりクッキー	ごはん	つきみスコッチエッグ ブロッコリーごまだれ すましじ	つきみスコッチエッグ ツナ こんぶ	とうふ かつおぶし	ごま ふ	ブロッコリー えのき にんじん	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	ぎゅうにゅう あげきいもの みたらしゅう
こうつうあんぜん こんだて											
21	きん	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	こうつうにおサンドコロッケ とひだしきんしスープ シグナルサラダ	かぼちゃサンドフライ ぶたにく チーズ			たまねぎ にんじん あかパプリカ	はくさい ねぎ コーン	しいたけ キャベツ きゅうり	ぎゅうにゅう オレンジ
22	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ				おちゃ おかし
25	か	ぎゅうにゅう ぱりんこ	ごはん	ひじきごはん とんかつあまからに スティックきゅうり パインかん すましじ	ひじき ぶたにく わかめ だしこんぶ	あぶらあげ たまご とうふ かつおぶし	こむぎこ パンこ	にんじん しいたけ	きゅうり ねぎ	パインかん	りんごジュース ケーキ
26	すい	ぎゅうにゅう チーズキッス	ごはん	たまごのちゅうがいたため ブロッコリー トマト みそしる	たまご にぼし	うすあげ		にんじん こまつな かぼちゃ	しいたけ ブロッコリー	たまねぎ トマト	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー

ひ	ようひ	3さいみまん		きゅうしょく					おやつ		
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちようしをととのえる(みどり)				
27	もく	ぎゅうにゅう あまからせんべい	パン	ミートスバグティ オレンジ コンソメスープ	ぶたひきにく こなチーズ ちくわ	スバグティ		にんじん たまねぎ ピーマン	にんじん たまねぎ こまつな	ミルク くろぼう	
28	きん	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	さかなのごまあげ おひたし みそしる	さかな うすあげ	たまご にぼし	こむぎこ こま じゃがいも	キャベツ しめじ	もやし たまねぎ	にんじん	ミルク ひじきスティック
29	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ				おちゃ おかし

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



おやつの大変な役割

幼児期の子どもは胃はまだ小さいため、3回の食事では、必要な量をとりきれません。そのため、子どものおやつは、足りないものを補う食事の一部と考えましょう。

おやつは、3回の食事では足りないエネルギーや栄養素を補うためのものなので、市販の菓子とは限りません。ごはんやパン、牛乳、乳製品や野菜、果物などの素材を生かしたものが望ましいでしょう。身近な食材で簡単に用意できるおやつがたくさんあります。また、おやつは栄養を補うだけでなく、楽しみの時間でもあります。時間のある時は、お子さんと一緒に簡単なおやつを作ってみてはいかがでしょうか。

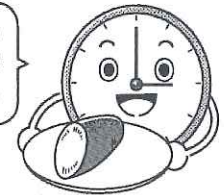


ごはんやパン、いもなどを使ったおやつ	牛乳・乳製品や小魚などを使ったおやつ	野菜や果物などを使ったおやつ
ミニおにぎり ジャムサンド ふかしいも <p>炭水化物を多く含んでいて、おにもエネルギーのもとになります。</p>	牛乳 チーズ ごまいりこ <p>カルシウムを多く含んでいて、骨や歯をつくるもとになります。</p>	かぼちゃの茶きん りんご 野菜スティック <p>ビタミンや食物繊維を多く含んでいて、体の調子をととのえるもとになります。</p>

おやつは時間と量を決めましょう

おやつは食べる時間と量を決めて、規則的に与えます。おやつを食べても食事がきちんと食べられるようにすることが大切です。時間を決めないでいたら食べていると、食事の時間におなかがすかなかつたり、むし歯の原因になったりします。

食事に影響しない時間と量にしましょう



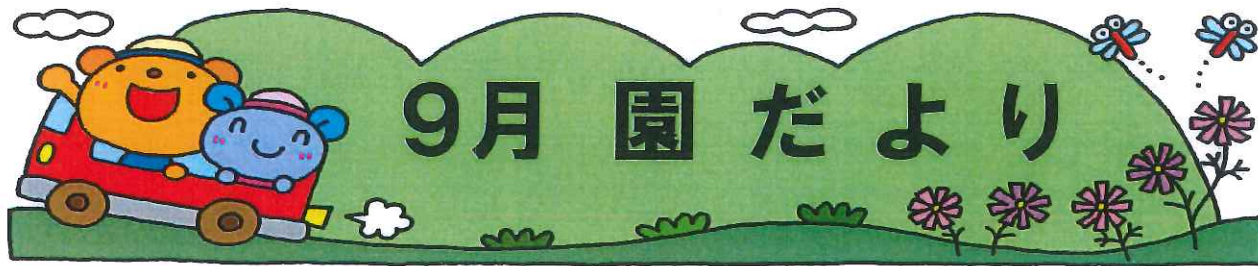
今年の十五夜は9月24日

十五夜とは、旧暦の8月15日の夜のことで、この日は、だんごやすすき、秋の収穫物などを供えて、月の美しさを眺めて楽しめます。9月24日には、ぜひ家族でお月見をしてみませんか。



今月の行事食

- ・アレルギーフリーの日
- ・お月見こんだて
- ・交通安全こんだて



9月園だより

H30.9.1 認定こども園 たかつき保育園

記録的な猛暑だった今年の夏。災害に匹敵する暑さともいわれ、全国各地で観測史上最高気温が観測されましたね。9月は残暑で暑い日もありますが、耳を澄ませばリーン♪リーンと虫の鳴き声が聞こえ、秋の気配も感じられます。

夏の疲れが出やすいので、お子様の体調に注意しながら、運動会に向けての活動や、いろんな行事が楽しめるようにしたいと思います。

9月の行事予定

- 3日(月) お茶のおけいこ(らいおん組)
- 4日(火) 日医工サッカー教室(らいおん・きりん組)
- 6日(木) 書道教室(らいおん・きりん組)
- 7日(金) 交通指導
- 9日(日) 滑川西地区敬老会(らいおん組) 詳細は後日お知らせします
- 10日(月) 消火避難訓練
- 11日(火) 温水プール(らいおん組)
- 12日(水) おじいちゃんおばあちゃん大好き(うさぎ・りす・きりん・らいおん組)
- 13日(木) 身体測定(3才以上児)
- 14日(金) 詩吟教室(らいおん組) 身体測定(3才未満児)
- 19日(水) 体操教室(らいおん・きりん組)
- 25日(火) 誕生会(主食のごはんはいりません)

※10月6日(土) 運動会



ホームページ たかつき保育園
TEL 076-475-2930
FAX 076-475-3302
園携帯 080-6357-7481

就学時健康診断

西部小学校 10月16日(火)
田中小学校 10月17日(水)
寺家小学校 10月19日(金)
北加積小学校 10月23日(火)

9月1日は防災の日!

防災の日とは『台風や高波、津波、地震による火災などの自然災害に対して防災意識を高め合いましょう』という日です。この日は1923年9月1日に発生した関東大震災にちなんで制定されました。

ここ近年は特に、局部的豪雨による土砂災害、浸水被害、猛暑、地震など自然による災害や被害が多く、「これまで経験したことのない」というワードが何度も聞かれました。私達が住む富山県は災害が少ないから…と思いがちですが、いざという時のために、お子さんに恐怖心を持たせるのではなく、

もしこんなことが起きたらどうしたらいいかということ、日頃から話し合ったりして、いざという時のために、心と物の備えをしておきたいですね。



らいおん
なかやま あいりさん
じんぼ わくくん
だいもん かけるくん
ほりた なつくん
きりんぐみ
あべ みなせくん
はせがわ しおんくん
うえだ かなえさん

おたんじょうび
おめでとう



りすぐみ
まつむら さなさん
なかじま なおくん
みた ゆうとくん
うさぎぐみ
すぎむら しづきさん
たかはし るらんさん
ひよこぐみ
ひらた ゆうとくん
たかだ たくみくん
こまつ いちとくん



おしらせ・おねがい

- ★ 12日(水)は「おじいちゃんおばあちゃんだいすき」の日です。お孫さんと一緒に楽しいひとときを過ごしていただきたいと思います。
- ★ 10月の休日保育を申し込みをされる方は、**9月20日(木)まで**にお申し込み下さい。
- ★ 保育料(8月分)の口座振替日は、**9月3日(月)**です。

