



ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしよく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい		ないよう					
				からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)	ちようしをとのえる(みどり)				
1	もく	ぎゅうにゅう パナナ	ごはん	おやこオムレツ ポイルキャベツ こふきいも はるさめスープ	たまご ベーコン	とりにく はるさめ	じゃがいも はるさめ	たまねぎ もやし しいたけ	パセリ ねぎ キャベツ にんじん	ミルク バームクーヘン	
2	きん	ぎゅうにゅう フレンチパイ	パン	にくどうふ ポイルウィンナー おかかあえ		とりにく だしこんぶ ウィンナー	かまぼこ かつおぶし	うどん	ねぎ しいたけ にんじん もやし	ミルク クリームコロン	
3	ど		パン	パン ぎゅうにゅう パナナ ソーセージ		ぎゅうにゅう ソーセージ		パン	パナナ	おちゃ おかし	
5	げつ	ぎゅうにゅう てつりうエラス	ごはん	いりたまご レモンあえ だきあわせ	たまご かつおぶし	あつあげ	じゃがいも こんにやく	たまねぎ にんじん レモンじり	ピーマン キャベツ しいたけ いんげん	ぎゅうにゅう くろまめむしばん	
6	か	ぎゅうにゅう しろういせん	ごはん	さかなのごまだれづけ おひだし トマト みそしる	さかな	にぼし	こむぎこ かたくりこ ごま じゃがいも	トマト にんじん しめじ たまねぎ	もやし たまねぎ	ミルク ひじきスティック	
7	すい	ぎゅうにゅう えびせんべい	パン	やさしいラーメン きりほしあえ スモールパン	ぶたにく		ちゅうかめん	キャベツ たけのこ チンゲンサイ	もやし にんじん ねぎ きりほしだいこん パインかん	ミルク まがりせんべい	
8	もく	ぎゅうにゅう おととと	ごはん	とりにく てりやき コーンいりおひだし やさしいじり	とりにく	にぼし	じゃがいも	こまつな しょうが こぼろ えのきだけ	もやし コーン にんじん だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう なし	
○ おつきみ こんだて ○											
9	きん	ぎゅうにゅう ヘムてつりクッキー	ごはん	うさぎハンバーグ キャベツのツナあえ すましじり オレンジ	うさぎハンバーグ ツナ こんぶ	とうふ かつおぶし	ごま ふ	ぎゅうり えのきだけ オレンジ	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ	ミルク おつきみせりー	
10	ど		パン	パン ぎゅうにゅう パナナ ソーセージ		ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	パナナ		おちゃ おかし	
12	げつ	ぎゅうにゅう カルシウムあられ	ごはん	カレーライス フルーツサラダ ぶくしんづけ	ぶたにく	ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ コーン パナナ	にんじん みかんかん ももかん パインかん	グリーンピース ももかん ぶくしんづけ	ヨーグルト こつぷつこ
13	か	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	たまごちゅうかいため ブロックリー 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 ブロックリー トマト	ぎゅうにゅう フライドポテト	
14	すい	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	にくどうふ トマト ゆかりあえ	ぶたにく	とうふ		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 きゅうり	ミルク カステラ	
15	もく	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	ひじきごはん エビフライ スティックきゅうり りんご すましじり	ひじき えび わかめ だしこんぶ	うすあげ 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 りんご	やさしいジュース ケーキ	
アレルギーフリー のひ											
16	きん	とうにゅう ほしたべよ	ごはん	やきざかな きんぴらごぼう トマト きのこじり	さかな とうふ	さつまあげ にぼし	こんにやく ごま	ごぼう しめじ たまねぎ	にんじん えのきだけ トマト	とうにゅう パナナ	
17	ど		パン	パン ぎゅうにゅう パナナ ソーセージ		ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	パナナ		おちゃ おかし	
20	か	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	ぎょうざ トマト みそしる	ぎょうざ にぼし	とうふ		にんじん キャベツ	たまねぎ ねぎ トマト	ミルク ばかうけ	
21	すい	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	じゃがいものカレーいため ブロックリー トマト かきたまじり	ぶたひきにく だしこんぶ	たまご かつおぶし	じゃがいも かたくりこ	たまねぎ ブロックリー えのきだけ	ピーマン トマト にんじん キャベツ ねぎ	おちゃ しおおにぎり	
22	もく	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	パン	ミートスパゲティ オレンジ コンソメスープ	ぶたひきにく ちくわ	こなチーズ	スパゲティ バター	にんじん グリーンピース たまねぎ	たまねぎ オレンジ ピーマン こまつな	ミルク くろぼう	
24	ど		パン	パン ぎゅうにゅう パナナ ソーセージ		ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	パナナ		おちゃ おかし	
26	げつ	ぎゅうにゅう ソフトサラダ	ごはん	さばのみそに ごまあえ みそしる	さば にぼし	あつあげ	ごま	キャベツ しめじ	こまつな ねぎ にんじん だいこん	ぎゅうにゅう あげさといも みたらしぼう	

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしよく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい		ないよう					
				からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)	ちようしをとのえる(みどり)				
27	か	ぎゅうにゅう ハッピーターン	ごはん	かぼちゃサンドフライ やさしいサラダ みそしる		かぼちゃサンドフライ あつあげ にぼし			プロックリー コーン にんじん なす きゅうり たまねぎ	ぎゅうにゅう パナナ	
28	すい	ぎゅうにゅう マリー	パン	やきそば プロックリー すましじり	ぶたにく かつおぶし	とうふ だしこんぶ	やきそばめん	キャベツ ピーマン えのきだけ	にんじん プロックリー しいたけ	もやし しめじ ねぎ	牛乳 チーズスティックパン
29	もく	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	クリームシチュー あますあえ しゅうまい	とりにく ジュウマイ	わかめ ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ プロックリー きゅうり	にんじん コーン みかんかん	しめじ キャベツ	ココアミルク あじつけ こざかな クラッカー
30	きん	ぎゅうにゅう チーズおかし	ごはん	チーズオムレツ ひじきに トマト みそしる	たまご さつまあげ わかめ	ひじき うすあげ にぼし		にんじん トマト	しいたけ キャベツ いんげん たまねぎ	ミルク うすやさサラダ	

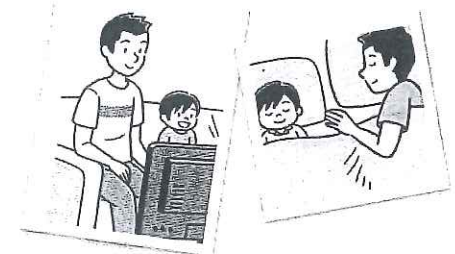
※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。

## 一日の元気をつくる 朝ごはん

一日を元気にスタートするために、朝ごはんを食べることは、大人にとっても子どもにとっても、とても大切です。朝ごはんをしっかり食べてから、登園させるようにしましょう。

### 朝に食欲がない時は早寝をして 親子で生活リズムを見直しましょう

保護者が夜型生活だと子どもも寝るのが遅くなり、朝寝坊になりがちです。朝、食欲がなくて、朝ごはんを食べずに登園すると、午前中には元気が出ません。早ねができるように、親子で生活リズムを見直しましょう。また、日中によく遊ぶと、夜は自然に眠たくなります。



### ☆5分でできる! たまごやき ~はんぺんを入れて、ふわふわ食感~

- 【材料】  
卵 2個  
はんぺん 1/2枚  
砂糖 小1と1/2  
塩 少々
- 【作り方】  
①卵に砂糖と塩を加えて混ぜる。  
②はんぺんは1cmの角切りにし、①の中に入れる。  
③ラップを敷いた耐熱容器に、流し込む。  
④電子レンジで2分(600W)加熱する。  
⑤食べやすい大きさに切る。

滑川市公式キッチン クックパッドはこちらから↓



### 9月1日は防災の日 もしもの時のために 備蓄しよう

大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日~1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットこんろやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

### 災害に備える 備蓄に便利な アルファ化米

アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた! ということがなくなります。



### 今年の中秋の名月は 9月10日(土)です

いも名月  
十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。

