

# 9月の食事だより

社会福祉法人小松市大和善隣館  
幼保連携型認定こども園 月津こども園

R2.9.1

暑さがまだまだ続き、夏の疲れも出やすい時期です。適度な運動、バランスよい食事、十分な睡眠をしっかりと元気に過ごしましょう。そして熱中症もまだまだ心配な時期ですので水分や休憩もしっかりと取りましょう。



★9月1日は『防災の日』です。月津こども園では災害に備えて【水・白がゆ・粉ミルク・カロリーメイト・使い捨て哺乳瓶】を備蓄しています。園全体で意識を持つため、9月1日(火)は防災メニューとなっています。そして防災についての見直しや再確認をしています。

献立：【すいとん汁・ポイルウィンナー・バナナ】  
おやつ：【カロリーメイト→2・3・4・5歳児】  
【ビスコ→0・1歳児】



※ご家庭でもお子さんと一緒に防災について話してみてくださいね。

## ★防災の日メニュー紹介★ 「すいとん汁」



〈材料4人分〉

- 鶏肉(細かめ)・・・40g
- 人参・・・1/5本
- 生しいたけ・・・大1個
- ごぼう・・・20g
- サラダ油・・・大さじ1
- ねぎ・・・1/5本
- しょうゆ・・・大さじ2
- 塩・・・少々
- 水・・・600ml
- 小麦粉・・・大さじ4
- 水・・・大さじ1.5

〈作り方〉

- ① 人参はいちょう切り、ごぼうは、ささがきにする。
- ② 生しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋に油をあたためて鶏肉を炒め、人参・ごぼうも炒める。
- ⑤ ④に②を入れ炒め、水を入れてしばらく火をかける。
- ⑥ Aをこね、丸めて⑤に入れる。
- ⑦ ⑥に③、しょうゆ・塩を入れ味を調えたら出来上がり！



# 9月のこんだて



日	曜	給食に関する行事	午前おやつ (未満児)	献立	名	午後おやつ (全児)	離乳食名
1	火	防災の日 (非常食体験)	野菜ジュース	すいとん汁 ポイルウィンナー バナナ	☆	ミルク カロリーメイト	そぼろあん 野菜の煮物 すまし汁
2	水		牛乳 オレンジ	鶏肉の照り焼き ごま酢和え わかめスープ	★	フルーツポンチ	きゅうりの旨煮 そぼろ煮 わかめスープ
3	木		牛乳 ぶどう	白味噌ポトフ 揚げ大豆の小魚がらめ トマト	☆	いちごミルク せんべい	肉じゃが トマト煮 味噌汁
4	金		ショア	かぼちゃのそぼろ煮 ちくわの磯部揚げ 塩もみ	☆	アイスクリーム	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの旨煮 すまし汁
5	土		お茶 せんべい	いなりうどん ヨーグルト		お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 野菜の煮物
7	月		お茶 オレンジ	ハヤシライス わかめフレンチ チーズ	☆	飲むヨーグルト せんべい	そぼろあん わかめの煮物 味噌汁
8	火		牛乳 バナナ	鶏の唐揚げ 味噌汁 チンゲンサイのツナ和え	☆	ぶどうゼリー	野菜のそぼろ煮 味噌汁 チンゲンサイの旨煮
9	水		りんごジュース	トマトの炊き込みご飯 甘辛肉団子 春雨サラダ 小松菜のスープ	☆	アイスクリーム	トマト煮 そぼろあん 小松菜のスープ
10	木		ヨーグルト	とうがん煮 ほうれん草の納豆和え バナナ	☆	ミルク せんべい 小魚	とうがん煮 すまし汁 ほうれん草のそぼろ煮
11	金		牛乳 梨	魚の立田揚げ 味噌汁 ブロッコリーのごま酢和え	☆	フルーツ入り ソフトゼリー	煮魚 ブロッコリーの旨煮 味噌汁
12	土		お茶 せんべい	スパゲティイタリアン ショア		お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 野菜スティック
14	月		ショア	チキンカツ キャベツのサラダ きのこスープ	★	ミルク クラッカー	そぼろあん キャベツ旨煮 野菜スープ
15	火		牛乳 バナナ	魚の塩焼き ポパイサラダ とうがんスープ	☆	牛乳 フライドポテト	煮魚 トマトの旨煮 すまし汁
16	水		牛乳 オレンジ	豚肉のしょうが焼き 大根スープ	☆	いちごミルク せんべい	野菜のそぼろあん かぼちゃ甘煮 味噌汁
17	木		牛乳 せんべい	豚肉と大豆の磯煮 パンプキンサラダ トマト	☆	ミルク メープルマフィン	煮奴 トマトの旨煮 すまし汁
18	金		牛乳 バナナ	マーボー茄子丼 シューマイ ひじきナムル	☆	ヨーグルト	そぼろあんかけ ひじき煮 味噌汁
19	土		お茶 せんべい	焼きそば ヨーグルト		お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 野菜の煮物
23	水		野菜ジュース	魚の漬け焼き コーンサラダ けんちん汁	☆	牛乳 ひじきトースト	魚の野菜あん 大根の旨煮 すまし汁
24	木		お茶 せんべい	そぼろあんかけ丼 トマトのごま酢かけ バナナ	☆	牛乳プリン	そぼろあんかけ トマト煮 味噌汁
25	金		牛乳 バナナ	大根のそぼろ煮 和風サラダ トマト	☆	ミルク せんべい	大根のそぼろ煮 トマトスープ きゅうりの旨煮
26	土		お茶 せんべい	野菜ラーメン チーズ		お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 野菜スティック
28	月		ショア	カレーライス 福神漬 トマトサラダ オレンジ	☆	ミルク クッキー	肉じゃが 野菜の旨煮 すまし汁
29	火		牛乳 オレンジ	中華丼 トマトときゅうりのピクルス 星型ポテト	☆	ももゼリー	そぼろあん きゅうりの旨煮 キャベツのスープ
30	水		お茶 ポーロ	魚の甘酢ソース 切干大根のゴマネズ和え キャベツのスープ	★	ミルク せんべい	煮魚 キャベツの軟らか煮 味噌汁

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆

パン・・・★

# 9月の食事だより

社会福祉法人小松市大和善隣館  
幼保連携型認定こども園 月津こども園

R2.9.1

暑さがまだまだ続き、夏の疲れも出やすい時期です。適度な運動、バランスよい食事、十分な睡眠をしっかりと元気に過ごしましょう。そして熱中症もまだまだ心配な時期ですので水分や休憩もしっかりと取りましょう。



★9月1日は『防災の日』です。月津こども園では災害に備えて【水・白がゆ・粉ミルク・カロリーメイト・使い捨て哺乳瓶】を備蓄しています。園全体で意識を持つため、9月1日(火)は防災メニューとなっています。そして防災についての見直しや再確認をしています。

献立：【すいとん汁・ポイルウィンナー・バナナ】  
おやつ：【カロリーメイト→2・3・4・5歳児】  
【ビスコ→0・1歳児】



※ご家庭でもお子さんと一緒に防災について話してみてくださいね。

## ★防災の日メニュー紹介★ 「すいとん汁」



<p>〈材料4人分〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉(細かめ)・・・40g</li> <li>人参・・・1/5本</li> <li>生しいたけ・・・大1個</li> <li>ごぼう・・・20g</li> <li>サラダ油・・・大さじ1</li> <li>ねぎ・・・1/5本</li> <li>しょうゆ・・・大さじ2</li> <li>塩・・・少々</li> <li>水・・・600ml</li> <li>小麦粉・・・大さじ4</li> <li>水・・・大さじ1.5</li> </ul>	<p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 人参はいちょう切り、ごぼうは、ささがきにする。</li> <li>② 生しいたけは食べやすい大きさに切る。</li> <li>③ ねぎは小口切りにする。</li> <li>④ 鍋に油をあたためて鶏肉を炒め、人参・ごぼうも炒める。</li> <li>⑤ ④に②を入れ炒め、水を入れてしばらく火をかける。</li> <li>⑥ Aをこね、丸めて⑤に入れる。</li> <li>⑦ ⑥に③、しょうゆ・塩を入れ味を調えたら出来上がり！</li> </ol>
---	--



日	曜	給食に関する行事	午前おやつ (未満児)	献立	名	午後おやつ (全児)	離乳食名
1	火	防災の日 (非常食体験)	野菜ジュース	すいとん汁 ポイルウィンナー バナナ	☆	ミルク カロリーメイト	そぼろあん 野菜の煮物 すまし汁
2	水		牛乳 オレンジ	鶏肉の照り焼き ごま酢和え わかめスープ	★	フルーツポンチ	きゅうりの旨煮 そぼろ煮 わかめスープ
3	木		牛乳 ぶどう	白味噌ポトフ 揚げ大豆の小魚がらめ トマト	☆	いちごミルク せんべい	肉じゃが トマト煮 味噌汁
4	金		ショア	かぼちゃのそぼろ煮 ちくわの磯部揚げ 塩もみ	☆	アイスクリーム	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの旨煮 すまし汁
5	土		お茶 せんべい	いなりうどん ヨーグルト		お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 野菜の煮物
7	月		お茶 オレンジ	ハヤシライス わかめフレンチ チーズ	☆	飲むヨーグルト せんべい	そぼろあん わかめの煮物 味噌汁
8	火		牛乳 バナナ	鶏の唐揚げ 味噌汁 チンゲンサイのツナ和え	☆	ぶどうゼリー	野菜のそぼろ煮 味噌汁 チンゲンサイの旨煮
9	水		りんごジュース	トマトの炊き込みご飯 甘辛肉団子 春雨サラダ 小松菜のスープ	☆	アイスクリーム	トマト煮 そぼろあん 小松菜のスープ
10	木		ヨーグルト	とうがん煮 ほうれん草の納豆和え バナナ	☆	ミルク せんべい 小魚	とうがん煮 すまし汁 ほうれん草のそぼろ煮
11	金		牛乳 梨	魚の立田揚げ 味噌汁 ブロッコリーのごま酢和え	☆	フルーツ入り ソフトゼリー	煮魚 ブロッコリーの旨煮 味噌汁
12	土		お茶 せんべい	スパゲティイタリアン ショア		お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 野菜スティック
14	月		ショア	チキンカツ キャベツのサラダ きのこスープ	★	ミルク クラッカー	そぼろあん キャベツ旨煮 野菜スープ
15	火		牛乳 バナナ	魚の塩焼き ポパイサラダ とうがんスープ	☆	牛乳 フライドポテト	煮魚 トマトの旨煮 すまし汁
16	水		牛乳 オレンジ	豚肉のしょうが焼き 大根スープ	☆	いちごミルク せんべい	野菜のそぼろあん かぼちゃ甘煮 味噌汁
17	木		牛乳 せんべい	豚肉と大豆の磯煮 パンプキンサラダ トマト	☆	ミルク メープルマフィン	煮奴 トマトの旨煮 すまし汁
18	金		牛乳 バナナ	マーボー茄子丼 シューマイ ひじきナムル	☆	ヨーグルト	そぼろあんかけ ひじき煮 味噌汁
19	土		お茶 せんべい	焼きそば ヨーグルト		お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 野菜の煮物
23	水		野菜ジュース	魚の漬け焼き コーンサラダ けんちん汁	☆	牛乳 ひじきトースト	魚の野菜あん 大根の旨煮 すまし汁
24	木		お茶 せんべい	そぼろあんかけ丼 トマトのごま酢かけ バナナ	☆	牛乳プリン	そぼろあんかけ トマト煮 味噌汁
25	金		牛乳 バナナ	大根のそぼろ煮 和風サラダ トマト	☆	ミルク せんべい	大根のそぼろ煮 トマトスープ きゅうりの旨煮
26	土		お茶 せんべい	野菜ラーメン チーズ		お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 野菜スティック
28	月		ショア	カレーライス 福神漬 トマトサラダ オレンジ	☆	ミルク クッキー	肉じゃが 野菜の旨煮 すまし汁
29	火		牛乳 オレンジ	中華丼 トマトときゅうりのピクルス 星型ポテト	☆	ももゼリー	そぼろあん きゅうりの旨煮 キャベツのスープ
30	水		お茶 ポーロ	魚の甘酢ソース 切干大根のゴマネズ和え キャベツのスープ	★	ミルク せんべい	煮魚 キャベツの軟らか煮 味噌汁

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆ パン・・・★