



日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。季節の変わり目で夏の疲れが出て体調を崩しやすい時季なので、しっかりと睡眠をとり体を休めましょう。運動会に向けて本格的に練習が始まります。朝ごはんをしっかりと食べ、元気に1日を過ごせるようにしましょう。

2020年 8月 31日 ひまわり保育園 那須 稚葉

日付	献立名 (◎は未満児)	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 火	◎牛乳、ご飯(おにぎり) やさいちゃんぼん きういふる一つ	生中華めん、○片栗粉、○砂糖、米	○牛乳、牛乳、○卵、なると、うずら卵、○脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、もやし、しいたけ、にんじん、コーン缶	ぎゅうにゅう たまごぼーろ
2 水	◎牛乳、ご飯 ひやじる つけもの	ごま、砂糖、米	○牛乳、牛乳、木綿豆腐、あじ、麦みそ	きゅうり、にんじん、トマト、だいこん	ぎゅうにゅう びすけっと
3 17 木	◎牛乳、ご飯 さばのみそに ぶろっこりーのごまあえ かきたまじる りんご 	○米、砂糖、すりごま、○砂糖、米	○牛乳、牛乳、さば、卵、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、生わかめ、コーン缶、ねぎ、○えだまめ(冷凍)、しょうが	ぎゅうにゅう しらすとえだまめのおにぎり
4 18 金	◎牛乳、ご飯 ぶたにくのしょうがやき すのもの さつまいもともやしのみそしる ぶどう	さつまいも、砂糖、ごま、片栗粉、米	○牛乳、牛乳、豚肉(もも)、○卵、麦みそ、○なると	ぶどう、きゅうり、だいこん、はくさい、にんじん、もやし、○しめじ、○コーン缶、しょうが	ぎゅうにゅう ちゃわんむし
5 19 土	◎牛乳、ご飯(おにぎり) やきうどん おれんじ	ゆでうどん、ごま油、米	○牛乳、牛乳、豚肉(もも)、かつお節	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん	ぎゅうにゅう おかし
7 月	◎牛乳、ご飯 しろみざかなのちーずぱんこやきなむる ちゅうかすーぷ りんご	○米、パン粉、油、砂糖、ごま油、米	○牛乳、牛乳、さわら、ちくわ、粉チーズ	りんご、きゅうり、はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、生わかめ	ぎゅうにゅう わかめおにぎり 
8 29 火	◎牛乳、ご飯 ぎゅうすきやきどん ほうれんそうのおかかあえ きういふる一つ	○ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、○粉糖、米	○牛乳、牛乳、焼き豆腐、牛肉(ばら)、卵、○卵、かつお節	ほうれんそう、はくさい、キウイフルーツ、にんじん、もやし、こまつな、しいたけ、コーン缶	ぎゅうにゅう ほっとけき
9 23 水	◎牛乳、ご飯 さけのしおやき ひじきのにも きゃべつとさといのみそしる	○じゃがいも、さといも、○片栗粉、砂糖、ごま油、米	○牛乳、牛乳、さけ、だいず水煮缶詰、○とろけるチーズ、麦みそ	トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、れんこん、いんげん、ひじき	ぎゅうにゅう もちもちぼてと
10 24 木	◎牛乳、ご飯 ふわふわどん こーるすろーさらだ ぶどう	○ホットケーキ粉、マヨネーズ、米	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏もも肉、○牛乳、○とろけるチーズ、○脱脂粉乳、ハム	たまねぎ、ぶどう、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、コーン缶、○えだまめ(冷凍)、万能ねぎ、干しいたけ	すきむみるく ちーずむしぱん
11 金	◎牛乳 さつまいもごはん さんまのかばやき ちんげんさいとこーんのそてー あきのすましじる なし 	米、さつまいも、○砂糖、油、小麦粉、砂糖、黒ごま	○牛乳、牛乳、さんま、ベーコン、バター、○ゼラチン	なし、チンゲンサイ、○かぼちゃ、えのきたけ、しめじ、にんじん、コーン缶、しょうが	おちゃ かぼちゃぶりん 
25 金	◎牛乳、ご飯 あきやさいかれー ふる一つよーぐると	○米粉、○砂糖、○油、砂糖、米	牛乳、○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、○豆乳	たまねぎ、かぼちゃ、○にんじん、にんじん、しめじ、パイン缶、もも缶、みかん缶、バナナ、りんご、ピーマン	ぎゅうにゅう にんじんもち
12 土	おべんとう すいとう(みずまたはおちゃ) はしまたはすーん 準備をお願いします★		○牛乳		ぎゅうにゅう おかし
26 土	◎牛乳、ご飯 まーぼーどん そくせきづけ	片栗粉、ごま油、三温糖、米	○牛乳、牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	なす、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	ぎゅうにゅう おかし
14 28 月	◎牛乳、ご飯 ころっけ せんぎりきゃべつ やさいすーぷ おれんじ 	じゃがいも、○食パン、パン粉、小麦粉、ごま、砂糖、油、米、○マヨネーズ	○牛乳、牛乳、○ツナ水煮缶、豚ひき肉、牛ひき肉、卵	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、○コーン缶、えだまめ(冷凍)	ぎゅうにゅう つなまよこーんとーすと 
16 30 水	◎牛乳、ご飯 ちきんなんばん ゆでやさい けんちんじる	○マカロニ、マヨネーズ、さといも、三温糖、油、小麦粉、○油、米	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵	キャベツ、トマト、ごぼう、にんじん、だいこん、ブロッコリー、しいたけ	ぎゅうにゅう ばすたすなっく 

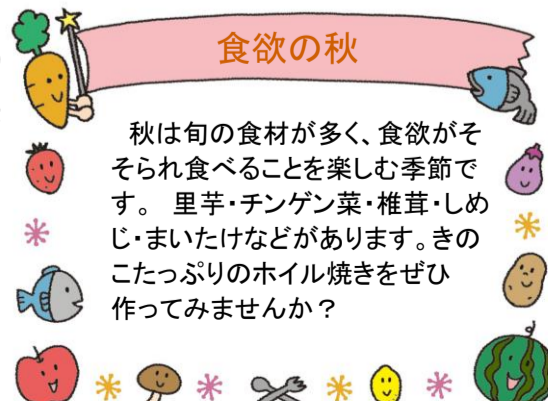
9月の行事予定

- ◎2日(水)・・・防災訓練
- ◎11日(金)・・・誕生会
いるか・らっこ・くじら組はご飯いりません。
- ◎12日(土)・・・弁当の日
- ※ 食物アレルギーについて ※
献立表にて、子供たちが初めて口ににする食材がないか、各ご家庭で確認をお願いします。
医師の診断・指示書のもと、除去食の対応は可能ですので、除去食を希望の方はお知らせ下さい。



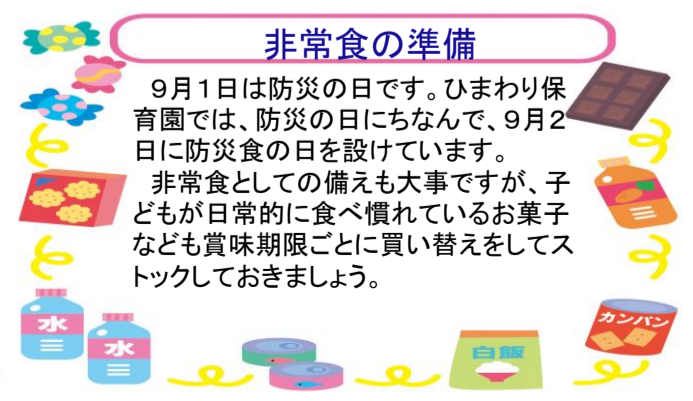
食欲の秋

秋は旬の食材が多く、食欲がそそられ食べることを楽しむ季節です。里芋・チンゲン菜・椎茸・しめじ・まいたけなどがあります。きのこたっぷりのホイル焼きをぜひ作ってみませんか？



非常食の準備

9月1日は防災の日です。ひまわり保育園では、防災の日になんで、9月2日に防災食の日を設けています。非常食としての備えも大事ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。



※行事や食材の都合により、多少変更することがあります。