

令和6年9月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃こども園予定献立表

魚食のすすめ（ぎょしょく）

魚を食べる機会を増やす為に、園でも魚の献立をいろいろとり入れています。

ご家庭でも、魚には骨があることを子どもに知らせながら、食べる機会を増やしましょう。

骨付きの魚を食べることは、箸を使う練習になります。

旬のさかな

秋刀魚

わたしのなまえ、知ってる？



★災害に備える★

園では月に1回避難訓練を行っています。

また、ローリングストックも兼ねて備蓄食品を食べる訓練も行っています。ご家庭でもぜひ試食してください。

常温で長期保存でき、少量でエネルギー補給できる「ようかん」は備蓄向きです。



月	火	水	木	金	土
2 回鍋肉(ホイコーロー) 冬瓜のスープ ひじきのゴマヨサラダ	3 カレイの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(さつまいも)	4 白身魚のパン粉焼き キャロットサラダ きのこスープ 鬼まんじゅう	5 ぎせい豆腐 もやしのゆかりあえ すまし汁(大根)	6 クリームシチュー マカロニサラダ 肉団子のてり煮	7 わかめうどん バナナ
9 鶏肉の和風から揚げ 菊花和え風 すまし汁(卵豆腐) くりもどき	10 姫路風おでん キャベツの甘酢 シューマイ	11 鯖のステーキソースかけ ブロッコリーの昆布茶和え みそ汁(カボチャ) レアチーズケーキ	12 ハッシュドビーフ はんぺんのハンバーグ風 ほうれん草サラダ	13 さんまの塩焼き 肉かぼちゃ すまし汁(わかめ)	14 パン・ジュース・バナナ
16 敬老の日	17 かつおの香味揚げ ほうれん草ののりあえ のっぺい汁	18 ハワイアンポーク สปาゲティ-サラダ 豆乳チャウダー かぼちゃのスイートポール	19 ちゃんちゃん焼き ひじきのごま酢和え ばち汁(豆腐)	20 誕生日会 鶏肉ときのこの炊込みご飯 根菜汁 ケーキ	21 チャンポン焼き バナナ
23 振替休日	24 鶏肉のさっぱり煮 鉄火なす 田舎汁	25 あじのプロバンス風 かぼちゃサラダ わかめスープ おはぎ	26 スタミナチキン れんこんとベーコンの炒め物 みそ汁(わかめ)	27 もずくとコーンのかき揚げ きゅうりの甘酢和え かき玉汁	28 パン・ジュース・バナナ
旬の食材 さけ さんま いか さといも さつまいも なす かぼちゃ なし きのこ ぶどう					
30 牛肉のウエスタン風 おかかきゅうり 豆乳コーンスープ	お月見のいわれ 旧暦の8月15日(今年は9月29日)の夜を「十五夜」とよび、すすき、月見だんご、さといも、えだまめなどをお供えて、お月見をする風習があります。この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、昔から「一番きれいな月」として眺めてきました。				
	手作りおやつ 3日 鬼まんじゅう 9日 くりもどき 11日 レアチーズケーキ 18日 かぼちゃのスイートポール 25日 おはぎ				

※献立名の下3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。

※答えはさんま

※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5~6カ月頃・○・・・生後7~8カ月頃・△・・・生後9~11カ月頃・□・・・生後12~18カ月頃・×・・・使用しない

※ 手作りおやつは予定ですので変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。