



♡ スプーンを使うメニュー
☆ 新メニュー

| 日 | 曜 | 3歳未満児 10時のおやつ | 主食 | 副食 | 材料 | 3時のおやつ |
|----|---|------------------|----|-----------------------------------|---|-----------------------|
| 2 | 月 | お茶 せんべい | ご飯 | 旬野菜の煮物 イカと胡瓜の中華和え 胡麻味噌スープ | 牛肉 さつまい 蓮根 こんにやく 生椎茸 人参 いんげん豆 イカ 胡瓜 もやし オクラ 豚挽き肉 冬瓜ニラ小ねぎパン苺・ブルーベリージャム他 | 牛乳 ジャムサンドコッペ |
| 3 | 火 | お茶 クラッカー | ご飯 | ♡ ポークカレー 大根のじゃこのおかか和え パイナップル | 豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 にんにく 生姜 大根 カイワレ大根 じゃこ かつお節 パイナップル 牛乳 スキムミルク きな粉 他 | 牛乳 ミルクわらび餅 |
| 4 | 水 | お茶 クッキー | ご飯 | 魚のカボス醤油かけ ホクホク野菜サラダ ワカメスープ | 魚 かぼす 南瓜 さつまい プロッコリー プロセスチーズ ハム 卵玉葱 マヨネーズ ワカメ エノキ 鶏ガラ 昆布 とうもろこし 牛乳 他 | 牛乳 ポップコーン |
| 5 | 木 | お茶 卵ぼうろ | ご飯 | 豆腐カツ つる紫と胡瓜の胡麻和え 味噌汁 | 豆腐 パン粉 つる紫 胡瓜 山芋 すりごま 茄子 すしあげ 麩 イリコ 昆布 イカ たこ焼き粉 キャベツ 卵 コーン 他 | 牛乳 イカ焼き |
| 6 | 金 | お茶 ボン菓子 | 麺 | スパゲッティミートソース ☆根菜サラダ コンソメスープ | えび トマト スズキニ 茄子 パプリカ トマトホール缶 スパゲッティ れんこん ごぼう 人参 ハム 水菜 卵 玉葱 バセリ 鮭 米 小松菜他 | お茶 鮭と小松菜のおにぎり |
| 7 | 土 | お茶 ビスケット | ご飯 | カレーグラタン いんげんの胡麻和え 清汁 | 鶏肉 玉葱 アスパラガス じゃが芋 トマト ベンネ バセリ カレー チーズ いんげん豆 ささみ オクラ コーン 麩 干し椎茸 他 | お茶 バームクーヘン |
| 9 | 月 | お茶 かりんとう | ご飯 | 高野豆腐のナゲット ゴーヤとツナのサラダ のっぺい汁 | 鶏挽肉 高野豆腐 玉葱 人参 ゴーヤ 胡瓜 ツナ缶 卵 マヨネーズ 冬瓜 里芋 いんげん しめじ 白葱 生姜昆布卵ゴマ豆乳クリーム他 | 牛乳 黒ゴマパウンドケーキ |
| 10 | 火 | お茶 ウエハース | ご飯 | はんぺんチーズオムレツ キャベツとじゃこのサラダ 春雨スープ | はんぺん チーズ 豆腐 卵 キャベツ じゃこ レモン ビーマン 春雨 スズキニ コーン 生姜 鶏ガラ 昆布 牛乳 他 | 牛乳 丸ぼうろ |
| 11 | 水 | お茶 クラッカー | ご飯 | 魚の梅しそフライ 鶏ササミと人参のナムル 味噌汁 | 魚 大葉 梅肉 卵 パン粉 ささみ 人参 もやし チンゲン菜 生姜 茄子 玉葱 すしあげ ワカメ さつまい 米粉 ヨーグルトバター 他 | 牛乳 さつまいパンケーキ |
| 12 | 木 | お茶 せんべい | ご飯 | ☆ハンバーグきのこソース おからの煮物 ☆里芋のポタージュ | 合挽き肉 豆腐 玉葱 卵 デミグラスソース しめじ エリンギ おから 人参 いんげん豆 ごぼう 糸こんにやく里芋バタースキムミルク 林檎他 | ラッシー 林檎 |
| 13 | 金 | お茶 ミニケーキ | ご飯 | 筑前煮 お豆の白和え 沢煮鮎 手作り梅干し | 鶏肉 蓮根 人参 ごぼう 里芋 こんにやく 干し椎茸 生姜豆腐 金時豆 大豆 いんげん豆 豚挽き肉 水菜 大根梅干しレんこん チーズ他 | お茶 ☆あんことクリームチーズのパン |
| 14 | 土 | お茶 クラッカー | 麺 | 中華塩焼きそば 卵スープ | 豚肉 イカ えび キャベツ ビーマン もやし 玉葱 中華めん かつお節 卵 ワカメ 人参 青梗菜 イリコ 他 | 牛乳 フルーツヨーグルト |
| 17 | 火 | お茶 ボン菓子 | ご飯 | 金時豆と南瓜のコロッケ 干草サラダ 味噌汁 | 金時豆 南瓜 合挽き肉 玉葱 大根 レタス 胡瓜 セロリ カイワレ大根 ギョーザの皮 ゴマ スズキニ 水菜 コーン さつまい 団子粉黄粉他 | 牛乳 ☆十五夜さつまいも団子 |
| 18 | 水 | お茶 ビスケット | ご飯 | 魚の西京焼き 切り干し大根の煮もの すいとん | 魚 切り干し大根 人参 天ぷら 干し椎茸 ごぼう 大根 南瓜 かつお節 小松菜 牛乳 パナナ 干しぶどう コーンフレーク 他 | 牛乳 フルーツコーンフレーク |
| 19 | 木 | お茶 卵ぼうろ | ご飯 | ☆もやしときのこの味噌ラーメン レンコンサラダ 梨 | 豚挽き肉 キャベツ 白葱 もやし エノキ しめじ 中華めん れんこん 人参 法連草 オクラ すだち 梨 昆布 米 他 | お茶 塩おにぎり・昆布の佃煮 |
| 20 | 金 | お茶 せんべい | 麺 | 卵の野菜あんかけ ひじきの金平 秋野菜ともち麦のスープ | 豆乳 卵 玉葱 オクラ エノキ 人参 かつお節 ひじき ごぼう 鶏挽肉 もち麦 さつまい いんげん豆 南瓜 豆腐 牛乳 他 | 牛乳 ☆豆腐の焼きドーナツ |
| 21 | 土 | お茶 ビスケット | ご飯 | ごぼう団子のすきやき風 お豆のサラダ 林檎 | 合挽き肉 ごぼう 卵 生姜 白菜 小松菜 エノキ 糸こんにやく 豆腐 プロッコリー 金時豆 枝豆 トマト 玉葱 カボス 林檎 | お茶 せんべい |
| 24 | 火 | お茶 クラッカー | ご飯 | ♡ 旬野菜のシチュー ひじきと大根の煮物 パナナ | 鶏肉 さつまい 生椎茸 南瓜 スズキニ 玉葱 蓮根 スキムミルク シチュール ひじき 大豆すしあげ糸こんにやくバナナ牛乳米粉 南瓜他 | 牛乳 ☆米粉南瓜ドーナツ |
| 25 | 水 | お茶 ボン菓子 | ご飯 | ☆魚の塩レモンムニエル ラタトゥイユ チンゲン菜のスープ | 鮭 レモン バター 茄子 スズキニセロリパプリカ玉葱ホールトマト缶 ペーコンチンゲン菜豆腐エノキ昆布干し椎茸林檎さつまいもレズン他 | 牛乳 さつまいとりんごの茶巾絞り |
| 26 | 木 | お茶 ビスケット | ご飯 | じゃこ海苔豆腐 海藻サラダ 味噌汁 | 豆腐 海苔 じゃこ 白葱 レモン汁 海藻ミックス 春雨 人参 ごぼう 小松菜 いりこ 昆布 牛乳 巨峰 他 | 牛乳 巨峰 |
| 27 | 金 | お茶 かりんとう | 麺 | 葱と生姜でポカポカうどん 南瓜の煮もの 梨 | 白ネギ 豚挽き肉 人参 すしあげ 生姜 チンゲン菜 うどん 昆布 南瓜 いりこ 小ねぎ じゃこ 米 ゴマ 他 | お茶 揚げじゃこおにぎり |
| 28 | 土 | お茶 ウエハース | ご飯 | 麻棒茄子 伴三条系 粟米湯 | 豚ひき肉 白葱 茄子 パプリカ にんにく 春雨 人参 水菜 きくらげ クリームコーン 卵 ハム 小ねぎ 他 | お茶 黒棒 |
| 30 | 月 | お茶 せんべい | ご飯 | おでん いんげん豆とピーマンのおかか和え 林檎 | 鶏肉 大根 天ぷら ちくわ板こんにやく昆布里芋がんとどき蓮根ツナ ビーマン胡瓜インゲン豆梅肉林檎食パンプロッコリーさつまい他 | 牛乳 季節のピザトースト |

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。 江上保育園

* 9月14日は、令和5年度久留米市保育所連盟食育研修会にて考案された献立です。

9月1日 防災の日

1923年のこの日に関東大震災が起こったことから、1960年に「防災の日」として制定されました。
地震や台風など様々な災害に備え、この機会にどのくらい食料のストックがあるか、電気・ガス・水道が
止まったら食事をどう準備するかなど、確認しておきましょう。
災害時の食環境として、備蓄品の入れ替えの時などを利用し、味や食感になれる体験や、
停電を想定した暗い部屋でランタンなどを置き、食事を体験してみるなど、災害時の行動や環境になれることで
心の動揺が最小限に抑えることが出来ると思います。
子どもたちと一緒に、防災について話してみてもいいかもしれません。

