



# 9月の園だより



社会福祉法人 天神福祉会 あけぼの保育園 令和4年9月号  
TEL0977-22-0843 FAX0977-75-8180  
携帯080-9191-6556

なしやぶどうがお店に並び、秋の訪れを感じる今日この頃。

楽しい水遊びから、今度はみんなでからだを動かして楽しむ季節となりましたが残暑で汗ばむ季節がしばらく続きそうです、頑固な夏にもう少し付き合うつもりで引き続き暑さ対策にも気を配っていきたいと思います。

朝夕寒暖の差がありますので、体調を壊さないよう十分注意していききたいと思います。

**園目標：からだを動かすことを楽しむ  
健康管理**

## 【9月の行事】

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1日(木) 避難訓練  |             |
| 12日(月) 身体計測 | 16日(金) 身体計測 |
| 13日(火) 身体計測 | 27日(火) 避難訓練 |
| 14日(水) 身体計測 |             |
| 15日(木) 身体計測 |             |





# 献立予定表



日曜	献立名	付け合わせ	主な材料	おやつ
1 木	焼きそば	おからサラダ チーズ フルーツ	豚肉 キャベツ ビーマン モヤシ 蒲鉾 人参 玉葱 麵 オカア フロccoliー ハム	お餅ラスク
2 金	ひじき入りハンバーグ	三色ナムル フルーツ	合シチ 玉葱 人参 ヒジキ 小松菜 ハム モヤシ	フルーツソーダゼリー
3 土	親子丼	ポテトサラダ フルーツ	鶏肉 玉葱 人参 卵 葱 蒲鉾 椎茸 椎茸 ジャガ芋 ハム 胡瓜	ウエハース
5 月	冷麺	トマト チーズ フルーツ	冷麦 ハム 人参 胡瓜 干椎茸 卵 トマト	ココア蒸しパン
6 火	筑前煮	春雨の酢の物 フルーツ	鶏肉 人参 牛蒡 蓮根 サツマ芋 蒟蒻 厚揚げ 鰹元 蒲鉾 竹輪 春雨 胡瓜 ハム	豆腐ドーナツ
7 水	鮭の西京焼き	切干大根煮 フルーツ	鮭 大根 人参 椎茸 サツマ揚げ	どうめん
8 木	南瓜グラタン	ちいめん甘酢 フルーツ	南瓜 マカロニ 人参 玉葱 鶏肉 ベーコン シメジ 大根 胡瓜 コーン ハム	切干大根おにぎり
9 金	とり天	マセドアンサラダ フルーツ	鶏肉 トマト 胡瓜 ジャガ芋 人参 ウィンナー	お月見団子
10 土	麻婆丼	レバー煮 フルーツ	豚ミンチ 厚揚げ 玉葱 人参 ビーマン 葱 竹輪 椎茸 味噌 鶏肝 ニラ 糸コン	せんべい
12 月	ツナとチーズのオムレツ	かりかりサラダ フルーツ	卵 ツナ 玉葱 人参 ホウレン草 チーズ ベーコン レタス 胡瓜 コーン	ひじきおにぎり
13 火	ニラ豚	五目納豆 若布スープ フルーツ	豚肉 キャベツ ニラ 人参 モヤシ 生姜 ニンニク 納豆 タクアン 胡瓜 チリメン	チーズまんじゅう
14 水	魚のカレー竜田揚げ	野菜の塩昆布和え フルーツ	魚 キャベツ ビーマン モヤシ 人参	シスコーン
15 木	五目ビーフン	ほうれん草の胡麻和え チーズ フルーツ	豚肉 ｲｶ ｴﾋﾞ 人参 玉葱 キャベツ ビーマン ビーフン ほうれん草 モヤシ	竹輪の磯部揚げ
16 金	すき焼き風煮	もやしのナムルフルーツ	牛肉 玉葱 人参 大根 ｴﾈｷ 白菜 長葱 豆腐 糸コン 小松菜 モヤシ 胡瓜 ハム	カルピスゼリー
17 土	中華丼	ツナピーマン フルーツ	豚肉 ｲｶ ｴﾋﾞ 玉葱 人参 青梗菜 白菜 椎茸 蒲鉾 ツナ ビーマン	ウエハース
20 火	タンドリーチキン	切干大根サラダ フルーツ	鶏肉 大根 胡瓜 コーン ハム 人参	カル鉄蒸しパン
21 水	魚の蒲焼き	ドレッシングサラダ 味噌汁 フルーツ	魚 焼豚 レタス 胡瓜 モヤシ 人参 小松菜 豆腐	ザクザククッキー
22 木	肉うどん	こんにゃくきんぴら チーズ フルーツ	牛肉 うどん 玉葱 人参 椎茸 蒲鉾 葱 蒟蒻 竹輪 人参 インゲン	小松菜おにぎり
24 土	ビーンズカレー	フレンチサラダ フルーツ	鶏肉 ジャガ芋 玉葱 人参 ビーマン シメジ ルウ 大豆	せんべい
26 月	コーンシチュー	ひじきナムル フルーツ	鶏肉 玉葱 人参 ジャガ芋 シメジ クリンピース コーン シチュールク ヒジキ 人参 レタス チリメン	石垣餅
27 火	チキンカツ	スパゲティサラダ フルーツ	鶏肉 スパゲティ 人参 ハム 胡瓜 コーン	スティックラスク
28 水	魚の照り焼き	コールスロー フルーツ	魚 ハム キャベツ 胡瓜 人参 コーン	ハムチーズ蒸しパン
29 木	海鮮ちゃんぽん	中華サラダ フルーツ	豚肉 ｴﾋﾞ ｲｶ 玉葱 人参 キャベツ モヤシ 椎茸 葱 麵 蒲鉾 焼豚 レタス 胡瓜 モヤシ	きつねおにぎり
30 金	肉じゃが	小松菜の磯和え フルーツ	牛肉 ジャガ芋 人参 玉葱 糸コン 椎茸 インゲン 小松菜 海苔 蒲鉾 モヤシ	マシュマロプレート

♪9月給食だよ♪



9月になっても暑い日が続きますね。夏の疲れも出てくるころです。これから秋に向けて旬の食材が増えてきます。おいしく食べる工夫をして残暑を乗り越えましょう。



## 知って得する栄養素のはなし 【鉄】

鉄は人間の体を維持するのに欠かせないミネラルの1つです。赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割があります。不足すると、疲れやすくなったり、息切れ頭痛を起こしたりなど「鉄欠乏性貧血」の症状が出ます。体内では合成ができないため、食べものからとる必要があります。肉や魚などの動物性食品のほか、小松菜やほうれん草などの植物性食品にも多く含まれているので、積極的にとりましょう！



\* 献立は、都合により変更することがあります。