



令和6年8月30日  
鏡洲保育園



まだまだ残暑厳しい日々が続いています。この時期は夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、体調を整えましょう。



給食目標

バランスよく食べよう



## 防災の日 9月1日

災害時に備えて、非常食の準備を!

### ローリングストック法

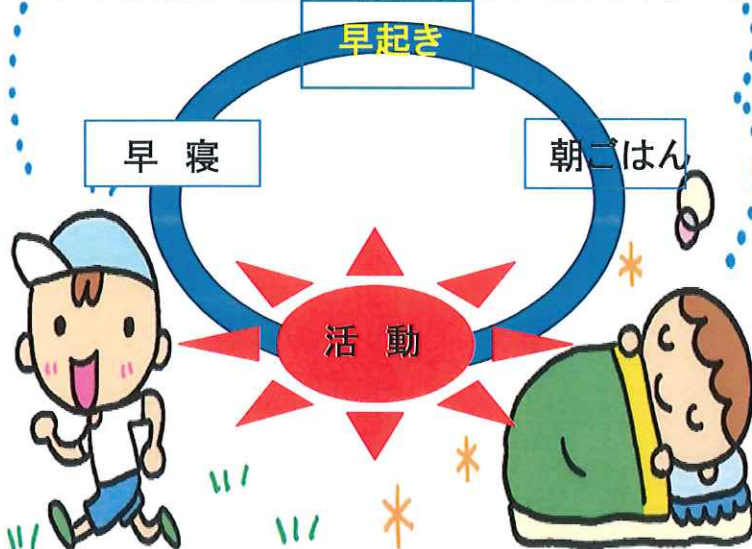
普段の食品を少し多めに買い置きしておき賞味期限を考えて古いものから消費し、食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。



### 「早寝・早起き・朝ごはん」を意識しましょう

生活のリズムを整えて、しっかり3食を食べることが大切です。まずは、早起きを心がけ、朝の光を浴びることを意識してみましょう。

日中は元気に活動し、夜は眠りやすくなります。



9日(月)に宮崎市高岡町の偉人。高木兼寛先生の**麦飯カレー**を給食で食べます。麦に多く含まれている「**ビタミンB1**」という栄養素が脚気予防につながります!!

17日(火)に中秋の名月(十五夜)です。おやつで**お月見団子**を食べます。みんなで秋の収穫に感謝しましょう(^^)



非常食には、水・ご飯・パン・缶詰・ビスケットなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子をストックしておきましょう。災害時には、子どもは精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいこともあり、食べ慣れたお菓子が心を癒します。





# 予定献立表



日	曜日	朝のおやつ (3歳未満児)	昼ご飯	午後おやつ
1	日			
2	月	牛乳・ビスコ	ポークソテーの和風ソース 添え野菜 もずくのすまし汁 ごはん	お茶 おにぎり
3	火	お茶・ヨーグルト	魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのごま和え ベーコンチャウダー ごはん	牛乳 梨 せんべい
4	水	牛乳・バナナ	筑前煮 きゅうりのおかか和え 玉ねぎの味噌汁 ごはん	お茶 おはぎ
5	木	牛乳・卵ボーロ	魚のチーズフライ トマトの甘酢漬け えのきのスープ ごはん	ミルク りんご ビスケット
6	金	お茶・ヨーグルト	牛肉とキャベツのフルコギ なすのみそ汁 えのきのスープ ごはん	牛乳 パインケーキ
7	土	牛乳・ビスケット	スパゲティミートソース 卵スープ ごはん	牛乳 ミニドーナツ
8	日			
9	月	牛乳・チーズ	高木兼寛先生の麦飯カレー かみかみサラダ ごはん	牛乳 ホットケーキ
10	火	お茶・ヨーグルト	千キン南蛮 添え野菜 野菜スープ ごはん	ミルク バナナ せんべい
11	水	牛乳・ビスコ	牛肉とごぼうの炒め煮 白菜とリンゴのサラダ 小松菜のみそ汁 ごはん	牛乳 マカロニのあべかわ
12	木	牛乳・せんべい	三色揚げ 添え野菜 かぼちゃのみそ汁 ごはん	お茶 ヨーグルト クッキー
13	金	お茶・ヨーグルト	ハンバーグ サラダ スープ デザート	牛乳 ウィンナーパン
14	土	牛乳・せんべい	マーボーなす 豆腐のみそ汁 ごはん	牛乳 カステラ
15	日			
16	月		敬老の日	
17	火	お茶・ヨーグルト	魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのごま和え ベーコンチャウダー ごはん	お茶 みたらし団子
18	水	牛乳・バナナ	筑前煮 きゅうりのおかか和え 玉ねぎの味噌汁 ごはん	お茶 おにぎり
19	木	牛乳・卵ボーロ	魚のチーズフライ トマトの甘酢漬け えのきのスープ ごはん	ミルク りんご ビスケット
20	金	お茶・ヨーグルト	牛肉とキャベツのフルコギ なすのみそ汁 えのきのスープ ごはん	牛乳 パインケーキ
21	土	牛乳・ビスケット	スパゲティミートソース 卵スープ ごはん	牛乳 ミニドーナツ
22	日		秋分の日	
23	月		振替休日	
24	火	お茶・ヨーグルト	千キン南蛮 添え野菜 野菜スープ ごはん	ミルク バナナ せんべい
25	水	牛乳・ビスコ	牛肉とごぼうの炒め煮 白菜とリンゴのサラダ 小松菜のみそ汁 ごはん	牛乳 マカロニのあべかわ
26	木	牛乳・せんべい	三色揚げ 添え野菜 かぼちゃのみそ汁 ごはん	お茶 ヨーグルト クッキー
27	金	お茶・ヨーグルト	鮭のみそバター焼き こぎつねサラダ 中華スープ ごはん	牛乳 クラッシュゼリー
28	土	牛乳・せんべい	マーボーなす 豆腐のみそ汁 ごはん	牛乳 カステラ
29	日			
30	月	牛乳・ビスコ	ポークソテーの和風ソース 添え野菜 もずくのすまし汁 ごはん	牛乳 フライドポテト

※都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。