

日 曜	9 月 献 立 表		お や つ	
			午前(未満児)	午後(全員)
1	☆ 防災の日 ☆ 火 ツナカレー・切干大根とわかめの和風サラダ・福神漬け ヨーグルトドリンク	ツナ缶・玉葱・人参・切干大根・わかめ・コーン缶 じゃがいも・ごま	麦茶 バナナ	カルピス クラッカー せんべい
2	水 きのことベーコンのキッシュ・かぼちゃの甘煮・梅きゅうり・スープ	卵・ベーコン・チーズ・玉葱・しめじ・ほうれん草 かぼちゃ・きゅうり・梅干し・もやし・わかめ	りんごジュース せんべい	ミルク ココア揚げパン
3	木 なす入り麻婆豆腐・ブロッコリーのごま和え・ゆで卵・味噌汁	豆腐・豚肉・卵・煮干し・人参・長葱・生姜・にら・ なす・ブロッコリー・玉葱・じゃがいも・ごま	麦茶 Caせんべい	ミルク キャラットケーキ
4	金 鮭の変わり西京焼き・じゃがいもの天ぷら・卵焼き・味噌汁	鮭・卵・煮干し・なめこ・長葱・ごま・じゃがいも	麦茶 ビスケット	カルピスポンチ お菓子
5	土 クリームシチュー・フレンチキャベツ・ふりかけ・オレンジ	鶏肉・玉葱・人参・キャベツ・オレンジ・じゃがいも	麦茶 クッキー	りんごジュース お菓子
7	月 肉じゃが煮・即席漬け・厚揚げと野菜の炒め物・すまし汁	豚肉・厚揚げ・煮干し・玉葱・人参・キャベツ・きゅ うり・大根・生姜・水菜・えのき・じゃがいも・白滝	麦茶 ビスケット	ミルク チーズジャコトースト
8	火 春雨と肉団子の中華スープ煮・高野豆腐のふわふわ煮・昆布佃 煮・梨	豚肉・鶏肉・高野豆腐・卵・玉葱・人参・ほうれん草 干しいたけ・小松菜・春雨・梨	麦茶 Caせんべい	ミルク さつまいも みそ蒸しパン
9	水 魚の竜田揚げ・春雨のさっぱり和え・トマト・味噌汁	鮭・ハム・煮干し・油揚げ・生姜・もやし・きゅうり 人参・トマト・しめじ・春雨	りんごジュース せんべい	牛乳 お菓子
10	木 親子煮・さつまいものきんぴら・キャベツの塩昆布和え・味噌汁	鶏肉・卵・煮干し・玉葱・人参・ほうれん草・塩昆布 キャベツ・にら・もやし・さつまいも	麦茶 せんべい	ミルク プリン・ビスケット
11	金 はみだし餃子・3色ナムル・ブロッコリー・スープ	豚肉・生姜・キャベツ・長葱・にら・ブロッコリー もやし・人参・小松菜・えのき・オクラ・玉葱	麦茶 ビスケット	ミルク バナナ・せんべい
12	土 ポテトコロッケ・センキャベツ・味噌汁	キャベツ・玉葱・ポテトコロッケ	麦茶 クッキー	りんごジュース お菓子
14	月 和風ソースミートローフ・ほうれん草としめじのソテー・チーズ・ スープ	豚肉・玉葱・ほうれん草・しめじ・キャベツ・人参 ひじき	麦茶 ビスケット	ミルク ひじきご飯
15	火 チキン南蛮・かぼちゃのグリル・きゅうりもみ・味噌汁	鶏肉・卵・煮干し・生姜・レモン・玉葱・パセリ かぼちゃ・きゅうり・なす	麦茶 バナナ	りんごジュース お菓子
16	水 ☆ お誕生会 ☆ チキンライス・鶏肉のごま照り焼き・ブロッコリー・スープ	鶏肉・豆腐・玉葱・人参・ブロッコリー・水菜・うる ち米・卵・ごま	りんごジュース せんべい	牛乳 カステラドーナツ
17	木 豆腐の中華煮・なすのミートグラタン・ふりかけ・オレンジ	豚肉・豆腐・チーズ・玉葱・玉葱・人参・チンゲン菜 長葱・生姜・なす・オレンジ・ふりかけ	麦茶 Caせんべい	ミルク アイス
18	金 白身魚のカレーパン粉焼き・マカロニサラダ・トマト・味噌汁	白身魚・ハム・煮干し・きゅうり・人参・コーン缶 トマト・しめじ・マカロニ・さつまいも	麦茶 ビスケット	麦茶 おはぎ
19	土 豚肉の甘辛煮・キャベツのおひたし・わかめの味噌汁	豚肉・鯉節・玉葱・しめじ・キャベツ・わかめ	麦茶 クッキー	りんごジュース お菓子
	21日(月)敬老の日 22日(火)国民の休日 23日(水)秋分の日			
24	木 マカロニのコーンクリーム煮・切干大根の煮物・のりの佃煮 ヨーグルト	鶏肉・油揚げ・ぶどうヨーグルト・玉葱・人参 コーン缶・切干大根・干しいたけ・のり佃煮・ マカロニ	麦茶 バナナ	ミルク スイスロール
25	金 ☆ お月見 ☆ お月見ハンバーグ・味覚サラダ・トマト・味噌汁	豚肉・卵・チーズ・煮干し・玉葱・きゅうり・人参・ト マト・なす・長葱・さつまいも・ごま	りんごジュース せんべい	ミルク のり塩バターふらすく
26	土 ハヤシシチュー・コールスローサラダ・ふりかけ・果物	豚肉・人参・玉葱・キャベツ・オレンジ・じゃがいも	麦茶 Caせんべい	りんごジュース お菓子
28	月 松風焼き・豚肉と大根の煮物・ブロッコリー・味噌汁	鶏肉・豚肉・煮干し・油揚げ・玉葱・長葱・大根 ブロッコリー・きゅうり・ごま・じゃがいも	麦茶 ビスケット	ミルク ツナサンド
29	火 筑前煮・ひじきのミルクシーサラダ・ボイルウインナー・すまし汁	鶏肉・ハム・ウインナー・豆腐・れんこん・人参 干しいたけ・ほうれん草・わかめ	麦茶 クッキー	ミルク 梨・せんべい
30	水 小女子と大豆のかき揚げ・たくあん和え・トマト・味噌汁	大豆水煮・しらす・かつお節・卵・人参・長葱・ピー マン・キャベツ・たくあん・きゅうり・トマト・にら	麦茶 ビスケット	牛乳 お菓子

命を守るために備えよう

いつ来るかわからない災害。「備えておけばよかった…」と後悔しないためにも、しっかりと準備をしましょう。保存期間が長めで常温保存が可能なお菓子や缶詰、飲み物類を**買う→期限が切れる前に消費→買い足し**をして、日々の管理も楽にしながら備えることができます。

秋のおすすめレシピ

味覚サラダ

材料	作り方
さつまいも 中1本	1 材料はさいの目切りにする。
きゅうり 1本	2 さつまいもは油で揚げ、かオーブンで焼く。きゅうりは塩もみし、人参はゆでる。
人参 1/2本	3 材料を全て混ぜ合わせたら完成！
ハム 2〜3枚	
マヨネーズ 大5	
醤油 少々	
白すりごま 小1	

旬の食材

梨 さつまいも
きのこ かぼちゃ
なす れんこん

保育園だより

玉里保育園 玉里第二保育園 と 保護者の皆さんをつなぐ情報誌



厳しい暑さが続いた夏も少しずつやわらぎ、朝夕には秋の気配を感じられるようになってきました。子ども達は夏ならではの経験を通して、ひと回り大きくなったように感じます。これから過ごしやすい季節になり、戸外で体を動かしたり、秋の自然に触れたり、季節の変化を楽しみながら過ごしていきたいと思います。

		1	2	3	4	5
	今月の行事予定	合同礼拝			親子食育 教室13:30～ (ふじ組親子)	
6	7	8	9	10	11	12
	わんぱく day		お作法 (5歳児)			
13	14	15	16	17	18	19
	組体操指導 (ふじ組)	スクリーニング 検査(ふじ組) 口座引落日	誕生会			
20	21	22	23	24	25	26
	敬老の日	国民の休日	秋分の日		運動会 予行練習 再引落日	
27	28	29	30			

今後の行事予定

10月 3日(土) 親子運動会
10月29日(木) マーチング発表会
10月31日(土) 小美玉市文化祭(ちゅうりっふ組・たんぼほ組)
(小川文化センターアビオス)
11月12日(木) 稚児の儀(ふじ組)

今月の口座引落日

9月15日(火)
9月25日(金) 再引落日

※ 引き落とし前日までに、ご入金のご準備をお願いします。

