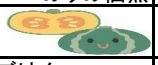
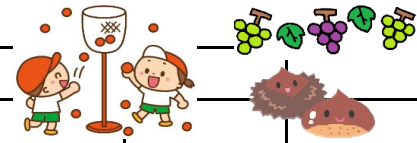




令和8年 9月
津軽石保育所

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
1	火	あじフライ コールスロー 煮豆 ふのりのみそ汁 グレープフルーツ	せんべい プリン	ごはん 肉そぼろ	白かりんとう 麦茶
2	水	ヤンニョムチキン 韓国のり和え ブロッコリー スープ オレンジ	あんぱん 牛乳	ごはん ごましお	クッキー 麦茶
3	木	鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のごま和え トマト すまし汁 キウイフルーツ	ビスケット 牛乳	ごはん 納豆	おっとっと 麦茶
4	金	豚肉の塩だれ 白菜のお浸し 焼きかぼちゃ みそ汁 パイン缶	きなこごまクッキー 牛乳	ごはん のりの佃煮	ビスコ 麦茶
5	土	ナポリタン ブロッコリーサラダ スープ フルーツ	サブレ パックジュース	 塩せんべい 麦茶	
7	月	赤魚のみぞれ煮 おかか和え 焼きさつまいも すまし汁 バナナ	かりんとう 牛乳	ごはん ゆかり	野菜スナック 麦茶
8	火	チーズオムレツ ツナ和え スナックエンドウ スープ オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	ごはん 魚肉ソーセージ	ウエハース 麦茶
9	水	のり塩チキン れんこんきんぴら 焼きちくわ みそ汁 グレープフルーツ	スナック菓子 牛乳	ごはん なめたけ	白かりんとう 麦茶
10	木	たらの甘酢あん もやし炒め 枝豆 中華スープ パイン缶	五平もち 牛乳	ごはん 味付のり	塩せんべい 麦茶
11	金	豚肉の南部焼き キャベツの昆布和え こふき芋 みそ汁 キウイフルーツ	甘辛せんべい 牛乳	ごはん 雑穀	パイ 麦茶
12	土	ビビンバ丼 ちくわの炒め物 トマト スープ フルーツ	パイ パックジュース	 野菜スナック 麦茶	
14	月	さばのみそ煮 きゅうりの酢の物 かまぼこ すまし汁 バナナ	ビスケット 牛乳	ごはん 肉そぼろ	ウエハース 麦茶
15	火	鶏のチーズ焼き トマトサラダ ブロッコリー スープ オレンジ	ジャムサンド 牛乳	ごはん 鮭フレーク	せんべい 麦茶
16	水	麻婆豆腐 中華和え 焼きさつまいも わかめスープ グレープフルーツ	コーン菓子 牛乳	ごはん ごましお	クッキー 麦茶
17	木	かれいの煮付け 小松菜の納豆和え 焼きかぼちゃ みそ汁 ミニゼリー	メダルクッキー 牛乳	ごはん ふりかけ	白い風船 麦茶
18	金	カレーライス スパゲティサラダ 福神漬 スープ キウイフルーツ	クラッカー 牛乳	ごはん チーズ	おっとっと 麦茶
19	土	運動会			
21	月	敬老の日			
22	火	振替休日			
23	水	秋分の日			
24	木	さわらのムニエル グリーンサラダ ウインナー チキンスープ バナナ	せんべい 牛乳	ごはん トマト	野菜スナック 麦茶
25	金	誕生会 月見うどん ちくわの磯辺揚げ かぼちゃサラダ お月見ゼリー	うさぎまんじゅう 牛乳		ウエハース 麦茶
26	土	焼肉丼 もやしナムル チーズ スープ フルーツ	ビスケット パックジュース		白かりんとう 麦茶
28	月	鶏の照り焼き しらす和え 煮豆 みそ汁 バナナ	スナック菓子 牛乳	ごはん なめたけ	おっとっと 麦茶
29	火	ほっけの塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 枝豆 すまし汁 オレンジ	いもち 牛乳	ごはん ゆかり	白い風船 麦茶
30	水	ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー スープ グレープフルーツ	ぶどうグミ 牛乳	ごはん チーズ	ウエハース 麦茶

献立は変更になることもありますので、ご了承ください
25日 は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレー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なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により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。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。

9月生まれのおともだち

ばら組 まなちゃん

ひよこ組 れなちゃん

