

2023年

9月の予定献立表

旭保育園

Table with columns: 献立名, 材料および体内での働き, おやつ, 栄養価幼児(乳児), 行事. Rows include meals like 牛乳かし, ごはん, and 豆乳果物 with their ingredients and nutritional values.

9月1日 【防災の日】
9月1日に起きた関東大震災の教訓を忘れることなく、災害から身を守るための備えをする日として定められました。地震や台風などの災害に備えて避難経路の確認や備蓄する食品の点検などをしましょう。

お月見 だんごやススキを供えて
秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見のお供えに里芋や団子、邪気を払う力があるとされている、ススキをお供えします。
きれいな月の夜にお月見を楽しんでみませんか。

『お月見だんご』 作り方 20個分
白玉粉 200g
絹ごし豆腐 200g(黄色にするとときは豆腐を減らしてかぼちゃに)
①白玉粉に豆腐を入れよくこねる。(耳たぶくらい)
②丸めて沸騰した湯に入れて茹でる。
③浮いてきたら2分くらい茹で冷水に取る。
④水気をよく切りきな粉やみたらしあん、あんこなどをからめて食べる。
※豆腐を入れることで食べやすくなります。
※ゆっくり噛んで、食べている間は遊んだり歩いたりしないように注意しましょう。

9月の3才以上児平均提供栄養量 (1)は未満児: エネルギー408(525)・蛋白質18.9(20.6)・脂質16.3(16.6)・食塩2.0(1.9)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にははしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日は手作りおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。