



第2寝屋川なかよし保育園
ちゅーりっぷ・こすもすぐみ
2024年9月2日 No. 6



9月になりました!!

暑い日が続きますが、暦のうえではもう秋です。耳を澄ますと「リーンリーン」と虫の声が聞こえ、少しリラックスした気分になりますね。目で見たり耳で聞いたりして秋を楽しみましょう。
朝晩と日中の気温差が大きくなりますので、体調の変化には十分に気を配り、快適に過ごせるよう努めていきたいと思っております。

足に合った靴を選びましょう☆

間違った靴を選ぶと、足はもちろん、膝や腰の病気につながったり、内臓の働きに影響を与えることもあります。また、足の健康は体や頭脳の発育のためにも重要です。

【靴選びの POINT】

- ①つま先の部分が広く、指が靴の中で自由に動くもの
 - ②かかとのまわりがしっかりしているもの
 - ③靴底が指の付け根部分でしっかり曲がるもの
 - ④甲の部分が足にフィットしているもの
- 上記の点に注意し愛情を持った靴選びをして下さい!!

2024年9月

夕食メニュー

第2寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
キーマカレー コールスローサラダ オレンジ	ごはん ほきの和風マリネ ブロッコリーの和え物 南瓜ともやしの味噌汁	焼きそば 大根のマヨドレ和え 厚揚げと麩の味噌汁	チャーハン もやしのナムル さつま芋と玉葱のスープ	ごはん 豚肉の生姜炒め 白菜の納豆和え 豆腐とわかめの味噌汁	ごはん かれのいのパン粉焼き 切干大根サラダ うす揚げとほうれん草の味噌汁
9	10	11	12	13	14
ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 そうめんの味噌汁	ごはん たらこの塩麹焼き 小松菜のおかか和え しめじと大根の味噌汁	ごはん 豚肉のピーマン炒め いんげんのごま和え うす揚げとわかめの味噌汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ ほうれん草の煮浸し 南瓜とえのきの味噌汁	ごはん 豆腐の肉味噌かけ ブロッコリーのゆかり和え さつま芋と麩のすまし汁	ごはん たらこのムニエル マカロニサラダ ほうれん草と大根のスープ
16	17	18	19	20	21
敬老の日	ごはん 鶏肉のピザ焼き 青のりポテト 小松菜とコーンのスープ	醤油ラーメン いんげんの味噌和え バナナ	ごはん 肉野菜炒め 春雨の和え物 さつま芋ともやしの味噌汁	ハヤシライス 人参サラダ チーズ	ごはん 豚肉のバーベキューソテー ポテトサラダ 大根とほうれん草のスープ
23	24	25	26	27	28
秋分の日 振替休日	そぼろ丼 ほうれん草のごま和え 豆腐とキャベツの味噌汁	ごはん ポークチャップ ひじきサラダ えのきとコーンのスープ	ごはん さばの塩焼き 小松菜のお浸し そうめんの味噌汁	五目うどん さつま芋の甘煮 黄桃缶	ごはん かれいのおろし煮 竹輪のマヨ醤油炒め 小松菜とうす揚げの味噌汁
30					
ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草とコーンの炒め物 厚揚げとごぼうの味噌汁					