



9月のこんだて



東山中央保育園

R7. 9

	献立名	おやつ(3時)	未満児(9時半)
1日(月)	雑穀ごはん・ひき肉カレー・炒り卵・バナナ	牛乳・たこ焼き	牛乳・丸ボーロ
2日(火)	ごはん・麻婆豆腐・即席漬け	牛乳・じゃこトースト	牛乳・ウエハース
3日(水)	ごはん・団子汁・ひじきの炒め煮	ジュース・菓子	牛乳・バナナ
4日(木)	ごはん・魚のトマトソース焼き・ごまサラダ	牛乳・ポップコーン	牛乳・クッキー
5日(金)	ごはん・肉じゃが・マカロニサラダ	ゼリー・菓子	牛乳・クラッカー
6日(土)	チャンポン・オレンジ・チーズ	牛乳・菓子	牛乳・せんべい
8日(月)	ごはん・ハヤシチュー・あげ入り胡麻和え	牛乳・オレオ入りケーキ	牛乳・卵ボーロ
9日(火)	ごはん・魚の煮付け・豆腐汁・パイン缶	牛乳・フライドポテト	牛乳・チーズ
10日(水)	ごはん・大豆の五目煮・和風サラダ	飲むヨーグルト・菓子	牛乳・みかん缶
11日(木)	ごはん・チーズ入りハンバーグ・しらすの酢の物	牛乳・バナナ・菓子	牛乳・丸ボーロ
12日(金)	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・フルーツサラダ	牛乳・せんべい	牛乳・ビスコ
13日(土)	スパゲティミートソース・ジュース	牛乳・菓子	牛乳・ウエハース
16日(火)	ごはん・さばの揚げ煮・みそ汁・オレンジ	牛乳・ココアもち	牛乳・せんべい
17日(水)	ごはん・じゃがいものミートソース煮・フレーク和え	ジュース・菓子	牛乳・チーズ
18日(木)	ごはん・納豆入リスパニッシュ・ひじきサラダ	牛乳・ヨーグルト和え	牛乳・ビスケット
19日(金)	ごはん・魚のムニエル・ピーマンとウインナーソテー・すまし汁	牛乳・クリームパン	牛乳・クラッカー
20日(土)	冷やしきつねうどん・バナナ	牛乳・菓子	牛乳・丸ボーロ
22日(月)	ごはん・五目みそ汁・切り干し大根煮	牛乳・きな粉おはぎ	牛乳・せんべい
24日(水)	ごはん・クリームシチュー・ちくわの酢の物	ジョア・菓子	牛乳・卵ボーロ
25日(木)	ごはん・焼き肉風煮・山吹和え	牛乳・コーンフレーク	牛乳・バナナ
26日(金)	ひじきご飯・しらたきチャプチェ・卵スープ・ミニゼリー	プリン・せんべい	牛乳・ビスコ
27日(土)	和風きのこスパゲティ・ジュース	牛乳・菓子	牛乳・チーズ
29日(月)	ごはん・ポークカレー・梅おかか和え	牛乳・スティックパン	牛乳・みかん缶
30日(火)	ゆかりごはん・けんちん汁・カニカマの酢の物	牛乳・枝豆・菓子	牛乳・クッキー

〈9月の食育目標〉

生活リズムを整えよう。

・規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をする事は、子どもの脳の成長にとっても重要です。朝食を食べて元気に一日をスタートしましょう。

26日(金)お誕生会給食

『ひじき』にはカルシウム、鉄分、食物せんい、カリウムなどたくさんの栄養が含まれていて、健康や美容に良いと言われています。子供たちも大好きな食材です。



食材を五感で感じよう



秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。

