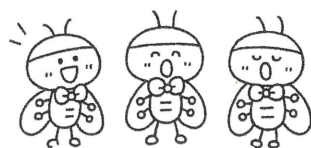




9月のこんだて



東山中央保育園

R8. 9

	献立名	おやつ(3時)	未満児(9時半)
1日(火)	ごはん・魚のマヨソース焼き・中華スープ	牛乳・たこやき	牛乳・ビスコ
2日(水)	ごはん・ハヤシシチュー・昆布和え	ジュース・菓子	牛乳・バナナ
3日(木)	ごはん・大豆の五目煮・切干大根の変わり和え	プリン・せんべい	牛乳・クラッカー
4日(金)	ごはん・さばの揚げ煮・梅マヨ和え・すまし汁	牛乳・ココアマカロニ	牛乳・卵ボーロ
5日(土)	冷やしきつねうどん・バナナ	牛乳・菓子	牛乳・せんべい
7日(月)	麦ごはん・ひき肉カレー・ちくわの酢の物	牛乳・クッキー・いりこ	牛乳・丸ボーロ
8日(火)	ごはん・魚のチリソース・ひじきサラダ	牛乳・バナナケーキ	牛乳・ビスコ
9日(水)	ゆかりごはん・団子汁・切干大根煮	飲むヨーグルト・菓子	牛乳・チーズ
10日(木)	ごはん・魚の煮付け・オーロラポテ玉サラダ	牛乳・フレンチトースト	牛乳・クラッカー
11日(金)	ごはん・肉じゃが・フレーク和え	牛乳・せんべい	牛乳・バナナ
12日(土)	チャンポン・オレンジ・チーズ	牛乳・菓子	牛乳・ビスケット
14日(月)	ごはん・うさぎハンバーグ・マカロニサラダ・お月見ゼリー	ヨーグルト・菓子	牛乳・丸ボーロ
15日(火)	ごはん・フィッシュボール・カニカマの酢の物	牛乳・フルーツムース	牛乳・せんべい
16日(水)	雑穀ごはん・麻婆豆腐・ごまサラダ	ジュース・菓子	牛乳・みかん缶
17日(木)	ごはん・スパニッシュオムレツ・春雨サラダ	牛乳・枝豆・ビスコ	牛乳・チーズ
18日(金)	ごはん・魚の塩麴焼き・わかめスープ・野菜ソテー	牛乳・手作りシュガーパン	牛乳・クッキー
19日(土)	親子うどん・バナナ	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー
21日(月)	敬老の日		
22日(火)	国民の休日		
23日(水)	秋分の日		
24日(木)	ごはん・ミートローフ・フルーツサラダ	牛乳・手作りおはぎ	牛乳・丸ボーロ
25日(金)	ごはん・けんちん汁・納豆和え	ゼリー・せんべい	牛乳・チーズ
26日(土)	和風きのこスパゲティ・ジュース	牛乳・菓子	牛乳・バナナ
28日(月)	ごはん・魚のムニエルタルタルソース・豆腐汁	牛乳・ヨーグルト和え	牛乳・ビスケット
29日(火)	ごはん・クリームシチュー・しらすの酢の物	牛乳・スティックパン	牛乳・せんべい
30日(水)	わかめごはん・五目みそ汁・スパサラダ	ジョア・菓子	牛乳・みかん缶

誕

〈9月の食育目標〉

- ・朝食を食べて登園しましょう。
- ・手をきれいに洗いましょう。

☆10日(木) 新メニュー オーロラポテ玉サラダ

☆14日(月)お誕生会給食

うさぎの形のハンバーグです
お楽しみに！



子どもの肥満防止 生活のなかで気をつけたいこと

成長のためにしっかり食べることはとても大切ですが、最近では子どもの肥満も問題になっています。食べ過ぎと運動不足が大きな原因といえ、日々の生活と食習慣が影響を与えています。肥満防止のポイントは、(1) しっかり朝食を食べる。(2) 早寝・早起きの規則正しい生活をする。(3) 野菜をたっぷり食べる。(4) おやつは時間と量を決めて食べる。(5) 体を動かすあそびをする。これらに気をつけながら、成長に必要な栄養をとるようにしましょう。

