

# 9月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	<b>もしも…の時のために保育園でも非常時に備えちょっとした非常食とお水を備蓄しています。</b>  <b>使うことが無いようお願いながら…</b>	1 ごはん ・南瓜グラタン ・アスパラサラダ ・若布スープ ・ミニトマト	2 ごはん ・赤魚の煮付け ・深山和え ・なめこ汁 ・オレンジ	3 しらすごはん ・ピーマン餃子 ・中華風サラダ ・茄子の味噌汁 ・グレープフルーツ	4 ごはん ・茹卵ミートソースかけ ・青菜としめじのお浸し ・コーンとキャベツのスープ ・デラウェア	5 ごはん ・厚揚げの甘辛煮 ・茄子炒り ・かきたま汁 ・バナナ
おやつ		・オレンジゼリー ・せんべい・非常食	・南瓜のスコーン ・牛乳	・パイキンとん ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	7 ごはん ・さんまの塩焼き ・切干大根炒り煮 ・カレー汁 ・オレンジ	8 ごはん ・パンとハムのステーキ ・ひじきサラダ ・はんぺんスープ ・キウイフルーツ	9 ひじきごはん ・がんも含め煮 ・大豆サラダ ・さつま汁 ・デラウェア	10 ごまごはん ・いが蒸し ・若布の煮物 ・白菜と人参の味噌汁 ・ミニトマト	11 ごはん ・レバーケチャップ煮 ・ポテトサラダ ・若布の味噌汁 ・グレープフルーツ	12 手作り弁当の日  ・牛乳 
おやつ	・ホットケーキ ・牛乳	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	・くるみゆべし ・牛乳	・大学いも ・牛乳	・ジョア ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	14 ごはん ・親子煮 ・胡瓜もみ ・豆腐の味噌汁 ・ミニトマト	15 ごはん ・炒り鶏 ・白和え ・にらたま汁 ・グレープフルーツ	16 ごはん ・かじきの醤油マヨ ・豚肉とピーマンの炒め物 ・五目味噌汁 ・オレンジ	17 お誕生会 ・おはぎ ・さつま芋甘煮 ・利休和え ・しめたま汁 ・ぶどうゼリー	18 ごはん ・肉豆腐 ・南瓜サラダ ・もやしの味噌汁 ・キウイフルーツ	19 ごはん ・鶏ごま煮 ・三色ソテー ・きのこのスープ ・ミニトマト
おやつ	・さつま芋入りおもち ・牛乳	・杏仁豆腐 ・せんべい	・卵サンド ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・フライドポテト ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 ごはん ・豆腐のハンバーグ ・若布の酢の物 ・じゃが芋の味噌汁 ・グレープフルーツ	25 ごはん ・さつま芋とチーズの卵焼き ・シーフードサラダ ・肉だんごスープ ・デラウェア	26 ごはん ・変わり納豆 ・南瓜の甘煮 ・大根汁 ・ミニトマト
おやつ				・カルピスゼリー ・せんべい	・お月見だんご ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	28 ごはん ・鮭のムニエル ・干草和え ・せんべい汁 ・オレンジ	29 ごはん ・春巻き ・コーンとポテトのサラダ ・ささみスープ ・ミニトマト	30 総練習 ・仕出しおにぎり弁当 ・野菜ジュース	<b>9月1日は防災の日</b> 非常用品は備えていますか？ もしものとき、すぐに取り出せるよう決まった場所に用意しておきましょう。 また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。 		
おやつ	・ひじきせんべい ・牛乳	・枝豆 ・ヤクルト	・ヨーグルト ・せんべい			

## 食欲の秋

いただきます



ごちそうさま

子ども達の周りには、たくさんの食べ物がありますが、子ども達はそれぞれの食品の持つ異なった栄養素を上手に組み合わせて食べる事で健康な体を作っていきます。そのために保育園でも色々な食品を食べられるように工夫しています。

子どもが食べないからとか、自分が嫌だからと食卓を寂しいものにしていませんか？

栄養の知識もお金も持たない子どもは成長の全てを親に委ねているのですから、自分が嫌でも工夫して子どもと一緒に食べて慣れてみる、そんな親心こそ最高の「いただきます・ごちそうさま」でしょうね。

## 子どもの食べる量には個人差がある

子どもは体のわりには、たくさんの栄養を必要としているから・・・とって全ての子どもが食欲旺盛でたくさんの量を食べられるという訳ではありません。

バランスの摂れた食事であれば子どもがおいしく食べられる量でいいのです。

偏食することなく多くの食体験を持っていれば体の成長とともに自然に食欲が出てきます。

