

9月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	主食	3歳未満 児加算食	全員3時のおやつ
1	木	牛乳 ビスケット	豚肉のしょうが焼き・マカロニ サラダ・果物		ご飯	牛乳 パインケーキ ☆
2	金	牛乳 クッキー	コーンシチュー・フレンチサラダ・果物		ご飯	牛乳 味付きパン
3	土	牛乳 クラッカー	五目ひやむぎ・果物	×		牛乳 せんべい
4	日					
5	月	牛乳 カステラ	うま煮・小松菜納豆・果物		ご飯	牛乳 かた焼きそば ☆
6	火	牛乳 ビスケット	お誕生日ランチデー	×		牛乳 小魚 クッキー
7	水	牛乳 クッキー	すき焼き風煮・ひじき豆・果物		ご飯	お茶 もも缶ヨーグルト ☆
8	木	牛乳 クラッカー	魚のプロバンス風・切り干し大根のサラダ・果物		ゆかり ご飯	牛乳 せんべい
9	金	牛乳 おかき	豚肉となすの味噌炒め・粉ふき芋・かき玉汁・ミニトマト		ご飯	牛乳 フルーツポンチ ☆
10	土	牛乳 ビスケット	ミートソーススパゲティ・キャベツの甘酢和え・果物	×		牛乳 クラッカー
11	日					
12	月	牛乳 クッキー	マーボー豆腐・華風和え・果物		ご飯	お茶 わらびもち ☆
13	火	牛乳 ジャムサンド	魚の照り焼き・五目和え・味噌汁・果物		ご飯	牛乳 チーズ クラッカー
14	水	牛乳 せんべい	高野豆腐の卵とじ・ししゃもの味噌干し・昆布ピーマン ミニゼリー		ご飯	牛乳 ポテトキッシュ ☆
15	木	牛乳 クラッカー	エビフライカレーシチュー・コールスローサラダ・果物		ご飯	牛乳 お月見満月団子 ☆
16	金	牛乳 ビスケット	鶏肉のマーマレード焼き・ポテトサラダ・コンソメス ープ・果物		ご飯	牛乳 小魚 せんべい
17	土	牛乳 クッキー	カレーうどん・きゅうりの塩もみ・果物	×		牛乳 クラッカー
18	日					
19	月					
20	火	牛乳 クラッカー	海鮮餃子・チャプチェ・わかめスープ・果物		ご飯	牛乳 アーモンドクッキー☆
21	水	牛乳 ビスケット	魚のバーベキュー風・リヨネーズポテト・野菜スープ		ご飯	牛乳 バナナロール
22	木					
23	金	牛乳 おかき	豚肉の冷しゃぶ・千草和え・もずくスープ		ご飯	牛乳 ビスケット
24	土	牛乳 クラッカー	味噌ラーメン・果物	×		牛乳 せんべい
25	日					
26	月	牛乳 ビスケット	大豆の五目煮・キャベツとちりめんの和え物・果物		わかめ ご飯	牛乳 人参ゼリー ☆
27	火	牛乳 カステラ	豚肉の味噌焼き・焼きビーフン・金時煮豆・果物		ご飯	牛乳 昆布 せんべい
28	水	牛乳 クッキー	肉団子の中華煮込み・かにかまサラダ・果物		ご飯	牛乳 ハムサンド ☆
29	木	牛乳 クラッカー	高野豆腐のオランダ煮・野菜ときのこの和え物・ミニト マト・果物		ご飯	お茶 ヨーグルト ☆
30	金	牛乳 おかき	卵のココット焼き・グリーンポテト・具たくさん野菜 スープ 果物		ご飯	牛乳 チーズ クラッカー

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

幼児期は、豊かな食の体験を積み重ね、おいしく、楽しく、健康的に食べる習慣を身につける大切な時期です。また、この時期の子どもはたくさんの知識や体験を吸収する力を持っています。「食べることの楽しさ」と同時に、食べものには味や見た目だけでなく栄養的な役割にも違いがあること、健康のためには多様な食べものをバランスよくとることの大切さを、子どもに伝えましょう。

バランスよく食べる力を育みましょう

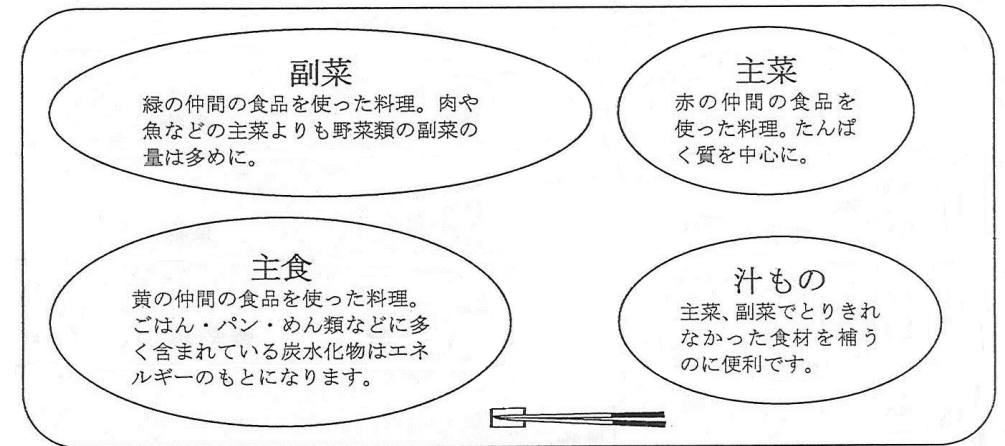
○食べものの3つの働き

栄養的な役割から食べものは3つに分類することができます。3つの仲間がそろると、栄養バランスのよい食事になります。子どもが分かりやすいように、赤・黄・緑の3色で表現しています。



○栄養バランスのよい組み合わせ

主食、主菜、副菜がそろった食事は、赤・黄・緑の食品をバランスよくとることができるので、病気に負けないで元気に大きくなるために大切です。好き嫌いをなくすためにも、家族と一緒に楽しい食卓で、いろいろな食べものに慣れるようにしましょう。



「朝食を食べよう！」

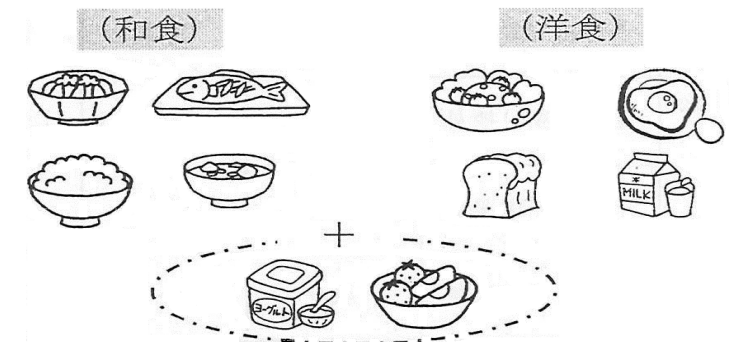
～1日スタートは「朝食」から～

★なぜ朝食が大切な？

朝食を食べると身体や脳にエネルギーが補給され、1日を元気に過ごすことができます。朝食を食べる習慣を身につけましょう。

★理想の朝食

料理の中の赤・黄・緑の食品をバランスよく取り入れ、乳製品や果物もプラスするとよいです。



★朝食をおいしく食べるには？

夕食は決まった時間に食べるようにし、夜遅くまで食べたり、飲んだりしないようにしましょう。早寝・早起きを心がけましょう。

