

9月 献立予定表

楠の実保育園

日曜	未満児10時おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1土	菓子	お茶 親子丼・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
2日			
3月	バナナ	特Aミルク 白身魚のフライ・野菜のごま和え・みそ汁	ストックパン・果物 特Aミルク
4火	米菓子	" 鶏の唐揚げ・りんごサラダ・野菜スープ	*フルーツヨーグルト "
5水	チーズクッキー	" みそ汁・たんぱくせん・やぶこ餅・果物	*ピザトースト "
6木	ビスケット	" 白身魚のやぶこ揚げ・春雨汁・みそ汁	菓子・果物 "
7金	果物	" ポンプキンポークカレー・スクランブルエッグ・果物	*入浴カリー "
8土	菓子	筑前煮・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
9日			
10月	バナナ	特Aミルク 魚の唐揚げ・ごま和え・りんごサラダ・みそ汁	菓子 特Aミルク
11火	米菓子	" 豆腐入り和風ハンバーグ・わかめスープ	*マドレーヌ "
12水	チーズクッキー	" 焼きそば・卵スープ・果物	*カレピエソルト "
13木	ビスケット	" 白身魚の磯辺揚げ・キャバツのサラダ・みそ汁	菓子・果物 "
14金	果物	" 夏野菜のポテト・ツナサラダ	*オレンジプリン "
15土	菓子	お茶 厚あけのやぶこ煮・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
16日			
17月			
18火	バナナ	特Aミルク ミートスパゲティ・野菜コンソメスープ	*ツナサンド 特Aミルク
19水	米菓子	" 牛乳ポン酢せん・昆布煮・果物	*ホットケーキ "
20木	チーズクッキー	" 白身魚の天ぷら・ポテトサラダ・みそ汁	ストックパン・果物 "
21金	ビスケット	" 呉汁・マカロニサラダ・果物	*やうめん "
22土	菓子	お茶 肉団子入りかき卵汁・果物・チーズクッキー・特Aミルク	菓子
23日			
24月			
25火	バナナ	特Aミルク ヘルシーミートローフ・粉足きん・コンソメスープ	*揚げパン 特Aミルク
26水	チーズクッキー	" 法れん草とツナのスパゲティ・卵スープ	*ピラフおにぎり "
27木	ビスケット	" ミートボールのカレー煮・甘酢キャバツ	菓子・果物 "
28金	果物	" ソーセージのかき揚げ・かぼち入り五目汁	*牛乳ゼリー "
29土	菓子	お茶 肉じゃが・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
30日			
31			

食事だより

※手作りおやつ

食事の生活習慣 + + + +

(姿勢) 姿勢よく食べることも大切なマナーの一つ。背中が丸まっていたら、消火にもよくありません。テーブルとおなかの距離は、こぶし1つ半ほどが目安です。背もたれに寄りかかろうとするときは、クッションなどを背中に入れて調整し、背筋を伸ばして食べましょう。

(おやつ) ストック菓子を袋ごと寝すと、食べすぎでしまうので、適量をお皿に取り分けるといいです。子どもにとっておやつは「小さな食事」です。ストック菓子ではよく、ふかしたお水や、おにぎりなどで栄養を取るのもお勧めです。

