

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	木	ビスケット	魚のパン粉焼き・オトサタ・かき卵みそ汁	スティックパン・果物
2	金	米菓子	豚肉とキャバツのみそ炒め・豆腐スープ・果物	きりぼろクッキー
3	土	菓子	野菜たっぷりかしわ汁・果物・スキムミルク	菓子
4	日			
5	月	米菓子	白身魚の旨み揚げ・もやしナムル・みそ汁	クッキーサンド
6	火	チーズクッキー	揚シユ・スイ・ツナサラダ・みそ汁・果物	フルーツヨーグルト
7	水	バナナ	シーザー麺・野菜スープ・ゆで玉子	フルーツケーキ
8	木	ビスケット	白身魚の洋風焼き・りんごサラダ・みそ汁	チーズクッキー・果物
9	金	米菓子	パンプキンポークカレー・卵サラダ・果物	フルーツ寒天
10	土	菓子	豆腐の中華煮・果物・スキムミルク	菓子
11	日			
12	月	米菓子	白身魚のピザ風・みそ汁	フルーツサンドケーキ
13	火	チーズクッキー	豚汁・法水人草のあかあえ	そうめん
14	水	バナナ	ゆでとうもろこし・小松菜の磯あえ・果物	人参ゼリー
15	木	ビスケット	白身魚と野菜の中華煮・マカロニサラダ	スティックパン・果物
16	金	菓子	鶏の唐揚げ・スパゲティ・野菜コンソメスープ	おかしあにこり昆布煮
17	土	菓子	親子丼・果物・スキムミルク	菓子
18	日			
19	月		敬老の日	
20	火	チーズクッキー	ポークカツポ・キャバツのスープ	ハムエビポン
21	水	バナナ	五目そうめん・ツナサラダ・果物	ぶらぶらヨーグルト
22	木	ビスケット	白身魚の香り揚げ・かぼちの煮つけ・みそ汁	チーズクッキー・果物
23	金		秋分の日	
24	土	菓子	鶏肉のトドろ煮・チーズクッキー・果物・スキムミルク	菓子
25	日			
26	月	米菓子	白身魚のカルムニエル・甘酢キャバツ・みそ汁	チーズドレーズ
27	火	チーズクッキー	ミートスパゲティ・野菜コンソメスープ・果物	キャラメルケーキ
28	水	バナナ	きつねうどん・ひじきの煮つけ・ゆで玉子	パンゼンベレ
29	木	ビスケット	魚天ぷらの煮つけ・粉ぶき草・みそ汁	菓子・果物
30	金	米菓子	豆腐入り和風ハンバーグ・わかめスープ・果物	牛乳ゼリー
31				

食事だより

※手作りおやつ

しっかり水分補給

9月に入り、朝夕に少しずつ秋の気配を感じられるものの、日中はまだ暑い日が続きます。熱中症予防のためにも、朝起きたとき・遊びの前後・入浴前後などは、しっかりと水分補給をしておきましょう。



味覚について

味覚には「甘味」「酸味」「苦味」「塩味」「うま味」の5つがあり、本来は体によい物と害になる物を区別するために備わっている能力です。苦味は「毒」、酸味は「腐敗」として感じるので、子どもにとっては苦手な味ですが、成長とともにいろいろな味を受け入れられるようになっていきますよ。

