

令和 5年 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	金	ビスケット スキムミルク	肉野菜炒め・やで卵・みそ汁	果物・チーズケーキ スキムミルク
2	土	菓子 お茶	ハヤシライス・果物・スキムミルク	菓子
3	日			
4	月	米菓子 スキムミルク	白身魚のフライ・春雨の酢物・みそ汁	※オムレツオムレツ スキムミルク
5	火	チーズクラッカー	ペーゴと野菜のスープパスタ・ツナサラダ・果物	※ストロベリーケーキ "
6	水	バナナ	挽肉かけうどん・ひじきの煮つけ	※お好み焼き "
7	木	菓子	白身魚のごま揚げ・白合え・みそ汁・果物	※お好み焼き "
8	金	ビスケット	ごまだれ豚肉・コーン卵スープ	果物・スティックパン "
9	土	菓子 お茶	中華丼・果物・スキムミルク	菓子
10	日			
11	月	米菓子 スキムミルク	白身魚のみそで焼く・かぼちの煮物・かき卵みそ汁	※コーンの煮物お揚げ スキムミルク
12	火	チーズクラッカー	マカロニグラタン・椎茸とキャバツのスープ・果物	※りんごゼリー "
13	水	バナナ	キムチポチン・昆布煮・果物	※揚げパン "
14	木	菓子	魚のパン粉焼き・ポテトサラダ・かき卵みそ汁	※フルーツポンチ "
15	金	ビスケット	煮込みハンバーグ・野菜スープ	果物・チーズクラッカー "
16	土	菓子 お茶	厚揚げのそぼろ煮・果物・スキムミルク	菓子
17	日			
18	月		敬老の日	
19	火	チーズクラッカー スキムミルク	キムチポチン・中華きゅうり・ちんげん菜のスープ	※牛乳ゼリー スキムミルク
20	水	バナナ	カレーうどん・野菜の磯汁・やで卵	※豆腐ケーキ "
21	木	菓子	白身魚の洋風焼き・キャバツの洋風サラダ・みそ汁	※お好み焼き "
22	金	ビスケット	けんちん煮・キャバツのサラダ・果物	果物・スティックパン "
23	土		秋分の日	
24	日			
25	月	米菓子 スキムミルク	魚のきのこあんかけ・みそ汁	※コーンパン スキムミルク
26	火	チーズクラッカー	鶏ごぼううどん・ひじきの煮つけ・果物	※ピザトースト "
27	水	バナナ	パンフキンポークロール・卵サラダ	※フルーツヨーグルト "
28	木	菓子	白身魚ときのこのバターしょうゆ焼き・トースト・みそ汁	※ケーキサレ "
29	金	ビスケット	ミートスパゲティ・野菜コンソメスープ	果物・チーズクラッカー "
30	土	菓子 お茶	親子丼・果物・スキムミルク	菓子

食事だより

※手作りおやつ

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。

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。

