

令和 7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	月	米菓子 スキムミルク	魚の味噌マヨ焼き・かぼちゃの煮物・味噌汁	※ツナマヨパン スキムミルク
2	火	菓子 //	ミートボールのカレー煮・スクランブルエッグ	チーズグラッカー・果物 //
3	水	バナナ //	ベーコンと野菜のスープ・パスタ・卵サラダ	※オレンジジュースのゼリー //
4	木	チーズグラッカー //	白身魚のフライ・ポテトサラダ・味噌汁・果物	※アメリカンドッグ //
5	金	ビスケット //	肉野菜炒め・味噌汁・果物	※そうめん //
6	土	菓子 お茶	豆腐の中華煮・果物・スキムミルク	菓子
7	日			
8	月	米菓子 スキムミルク	鯖の竜田揚げ・野菜のごま和え・卵のすまし汁	※フレンチトースト スキムミルク
9	火	菓子 //	パン・ブキンポークカレー・ゆで玉子	ステックパン・果物 //
10	水	バナナ //	鶏南蛮うどん・ひじきの煮つけ・果物	※ゴマクッキー //
11	木	チーズグラッカー //	魚の香揚げ・もやしとニラのナムル・しめじのスープ	※フルーツ寒天 //
12	金	ビスケット //	コロッケ・ツナサラダ・味噌汁・果物	※フルーツヨーグルト //
13	土	菓子 お茶	中華煮・果物・スキムミルク	菓子
14	日			
15	月		敬老の日	
16	火	菓子 スキムミルク	甘酢あんかけボール・中華スープ	※さつま芋のバター醤油煮 スキムミルク
17	水	バナナ //	卵とじうどん・野菜の磯和え・果物	※パン・プディング //
18	木	チーズグラッカー //	ハヤシライス・スクランブルエッグ	果物・菓子 //
19	金	ビスケット //	けんちん煮・キャベツのサラダ・果物	※わかめおにぎり・昆布煮 //
20	土	菓子 お茶	マーボー豆腐・果物・スキムミルク	菓子
21	日			
22	月	米菓子 スキムミルク	魚天ぷらの煮つけ・キャベツのサラダ・味噌汁	※サターアングギー スキムミルク
23	火		秋分の日	
24	水	バナナ スキムミルク	煮込みうどん・ひじきの煮つけ・果物	※コーンマヨのチーズトースト スキムミルク
25	木	チーズグラッカー //	野菜とウインナーのポトフ・ゆで玉子	果物・菓子 //
26	金	ビスケット //	鶏の唐揚げ・スパゲティ・野菜コンソメスープ・果物	※人参ゼリー //
27	土	菓子 お茶	キャベツと肉団子のスープ・果物・スキムミルク	菓子
28	日			
29	月	米菓子 スキムミルク	鯖の揚げ煮・キャベツのコーン煮・味噌汁	※米粉さつま芋マフィン スキムミルク
30	火	菓子 //	白菜のクリーム煮・ゆで玉子	チーズグラッカー・果物 //

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。

