

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火	チーズクッキー スキムミルク	煮込みハンバーグ・野菜スープ	*オレンジプリン スキムミルク
2水	バナナ "	カレーうどん・りんごサラダ	*さつまいもの甘露煮 "
3木	ビスケット "	白身魚の香り揚げ・かぼちの煮物・かき卵みそ汁	スティックパン・果物 "
4金	米菓子 "	ヘルシーミートローフ・ポテトスープ・果物	*きりたんぽ焼き "
5土	菓子 お茶	豆腐の中華煮・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
6日			
7月	米菓子 スキムミルク	白身魚のパン粉焼き・もやしとニラのナムル・みそ汁	*卵サンド スキムミルク
8火	チーズクッキー "	呉汁・ツナサラダ・果物	*りんごケーキ "
9水	バナナ "	冷やし中華・ひじきの煮つけ	*納豆チーズ豆腐 "
10木	ビスケット "	白身魚と野菜の中華煮・マカロニサラダ	菓子・果物 "
11金	米菓子 "	豚肉のしょうが焼き・ポテトサラダ・みそ汁・果物	*うどん "
12土	菓子 お茶	鶏とブロッコリーのシチュー・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
13日			
14月	米菓子 スキムミルク	白身魚のイタリアンソース・粉引き草・みそ汁・果物	*ツナマヨパン スキムミルク
15火	チーズクッキー "	法衣草とツナのスパゲティ・卵スープ・果物	*牛乳ゼリー "
16水	バナナ "	ゆでうどん・フルーツサラダ	*フレンチトースト "
17木	ビスケット "	魚天ぷらの煮つけ・キャベツのサラダ・みそ汁	スティックパン・果物 "
18金	米菓子 "	チキンポロ・中華スตูリ・ちんげん菜のスープ	*チーズケーキ "
19土	菓子 お茶	ハマシライス・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
20日			
21月		敬老の日	
22火		秋分の日	
23水	バナナ スキムミルク	チキンボン・昆布煮・果物	*カレーライス スキムミルク
24木	ビスケット "	白身魚のコンソメスープ・ブロッコリーの汁・みそ汁	菓子・果物 "
25金	米菓子 "	パンフキンポークカレー・卵サラダ・果物	*カルピスゼリー "
26土	菓子 お茶	厚揚げのそぼろ煮・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
27日			
28月	米菓子 スキムミルク	白身魚のごま揚げ・甘酢キャベツ・みそ汁	*きな粉クッキー スキムミルク
29火	チーズクッキー "	ポークチャップ・野菜スープ	*ホットケーキ "
30水	バナナ "	鶏南蛮うどん・ひじきの煮つけ・果物	*フルーツヨーグルト "
31			

食事だより

※手作りおやつ



朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんを食べて、頭も体も元気になります。朝ごはんは、脳を活性化して体を動かす力に変わります。何も食べずに登園すると体に力が入らなくて、やる気もありません。しっかりと食べて1日を元気に過ごせるようにしましょう。

しっかり水分補給

9月に入り、朝夕は涼しく夜は気温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。

