

# 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	水	バナナ	スキムミルク	煮込みうどん・仕上げの煮つけ	＊カルピスゼリー	スキムミルク
2	木	ビスケット	〃	魚のみそマヨネーズ焼き・豆腐スーフ	＊ビスケット・果物	〃
3	金	米菓子	〃	予キンカレー・卵サラダ	＊プリン	〃
4	土	菓子	お茶	白菜と豚肉の煮つけ・果物・スキムミルク	菓子	
5	日					
6	月	米菓子	スキムミルク	白身魚のピザ風・野菜スーフ	＊卵サンド	スキムミルク
7	火	チーズクッキー	〃	ベーコンと野菜のスーフポスタ・切干大根	＊ホットケーキ	〃
8	水	バナナ	〃	仲よしうどん・フルーツサラダ	＊ベーコンと玉葱のスーフ	〃
9	木	ビスケット	〃	白身魚の香揚げ・ポテトサラダ・みそ汁	＊プリン・果物	〃
10	金	米菓子	〃	コーンクリーム・泣き草の磯あえ 果物	＊モンキー	〃
11	土	菓子	お茶	中華丼・果物・スキムミルク	菓子	
12	日					
13	月	米菓子	スキムミルク	魚のクリームニエル・かぼちの甘露・みそ汁	＊プリン・ホットケーキ	スキムミルク
14	火	チーズクッキー	〃	肉じゃが・マカロニサラダ・果物	＊プリン・卵サンド	〃
15	水	バナナ	〃	冷やし中華・豆腐スーフ	＊セサミトースト	〃
16	木	ビスケット	〃	白身魚の中華煮・じゃが芋のスーフ	＊チーズクッキー・果物	〃
17	金	米菓子	〃	ハンバーグ・みそ汁・果物	＊プリンゼリー	〃
18	土	菓子	お茶	白菜の春雨スーフ・果物・スキムミルク	菓子	
19	日					
20	月			敬老の日		
21	火	チーズクッキー	スキムミルク	ヘルシーミートローフトート・ポテトスーフ	＊プリン・ホットケーキ	スキムミルク
22	水	バナナ	〃	予キンポシ・ツナサラダ・果物	＊プリン	〃
23	木			秋分の日		
24	金	米菓子	スキムミルク	コーンクリームシチュー・昆布煮・果物	＊チーズクッキー	スキムミルク
25	土	菓子	お茶	映前煮・果物・スキムミルク	菓子	
26	日					
27	月	米菓子	スキムミルク	白身魚のフライ・ポテトサラダ・かき卵みそ汁	＊プリン・トースト	スキムミルク
28	火	チーズクッキー	〃	炊き豆腐・野菜スーフ・果物	＊うどん	〃
29	水	バナナ	〃	ほうとう風うどん・仕上げの煮つけ	＊フルーツヨーグルト	〃
30	木	ビスケット	〃	魚天ぷらの煮つけ・かぼちの香揚げ・みそ汁	＊プリン・果物	〃
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、朝夕少しづつ秋の気配を感じられるもの。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るときと、遊びの前後、入浴前後などは、しっかりと水分補給しておきましょう。



### 朝ごはんをしっかり食べよう。

朝ごはんを食べ、頭も体も元気になりましょう。朝ごはんは、脳を活発にして、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りず、けがをすることもあります。運動量が増えるので、しっかり食べて1日を元気に過ごせるようにしましょう。

