

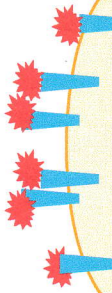
9月の給食だよ！

9月の献立表



日/月	未満児おやつ	副	食	3時のおやつ
月 2 30	お茶 卵ボーロ	薩摩汁 もずくの酢の物	ぶどう	ミルク 梨とビスコ
火 3 17	牛乳 白い風船	マーボー豆腐 ポテトサラダ		バナナ クッキー
水 4 18	お茶 動物ビスケット	魚のカレーチーズ焼き 盛り合わせサラダ	中華スープ	牛乳 ビスケットミルクフィユ
木 5 19	みかん缶	南瓜のそぼろ煮 小松菜のサラダ		牛乳 お好み焼き
金 6 20(休)	牛乳 ウエハース	人参の卵とじ ひじきとキャベツのサラダ		フルーツヨーグルト和え
土 7 21	りんご	カレーうどん ぶどう		牛乳 パン
月 9	お茶 かつばえびせん	ポテトときのこのミルクスープ わかめとしらすの酢の物		牛乳 ジャムサンド
火 10 24(祝)	お茶 まがりせんべい	ひき肉と春雨の炒め物 キャロットサラダ		ミルク カスタードケーキ・棒チーズ
水 11(火) 25	牛乳 サブレ	ポークピーンズ もやしのごま酢和え	梨	アイスクリーム ミニサラダ
木 12 26	バナナ	シーチキンカレー ささ身と野菜のりサラダ		ミルク ぶどう・ハッピーターン
金 13 27	牛乳 ハーベスト	魚のフライゴマソース・豆腐の味噌汁 プロッコリーとトマトのサラダ		お茶 冷やしぜんざい(白玉)
土 14 28	ミニゼリー	焼きそば 野菜ジュース		牛乳 パン

*都合により献立を変更する場合があります。



お誕生会のメニュー

9月24日(火)
マヨネーズ五目チャーハン
ミートボール
マカロニサラダ
コンソメスープ
みかん缶
未満児：411kcal
以上児：528kcal



7月3日(水)
ビビンバ
魚のカレーフリッター
わかめスープ
ぶどう
未満児：443kcal
以上児：595kcal

お弁当の日
9月20日(金)



おいしい夏休み



夏季保育も楽しいけど、かき氷も同じくらい楽しみです。赤・緑・青の3色の蜜を選べます。

カレークッキングの前日は面白い物！お母さんの日常を見ていて、品定めや支払いなどを体験します。



いよいよ本番！ラーメンクッキングを思い出し、ピラーや包丁を慎重に使います。



夏が旬の野菜を葉・茎・根に分け、種類や栄養の違いを話し、水槽の中に野菜を浮かべ土の上(浮く)・下(沈む)の違いを調べました。



カレークッキングの前に、調理の器具の名前を知り、調理の手順を話し、包丁やピラーなど危なくないように使う事を話しました。

*生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん！

子どもたちの健やかな成長のためには規則正しい生活習慣が必要で、乱れると学習意欲や体力、気力の低下などにつながるため指摘されています。早起き… 朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなる。早寝… 睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりする。夜は早く寝て十分な睡眠をとります。朝ごはん… 夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中元気に活動するために、朝食をとりましょう。

令和元年9月1日
とほく認定こども園