



9月こんだてひょう

平成30年9月1日 社会福祉法人三心会 豊間根保育園



朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



味覚や脳の発達に欠かせないよく噛むための言葉かけ

「もぐもぐ、カミカミ」と言っても、どうするのがわからない子供には、子供自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え、「噛んだらどんな味かするかな? どう聞こえたかな?」など、自分がしっかり噛むことで感じる感覚を言葉に出来るように働きかけます。食べ物の噛みごたえを楽しみながら、ゆっくりと味わって食べましょう。

今月のカミカミメニュー: ちくわの磯部揚げ・焼きシシャモ・いかせんべい・カミカミ昆布



19日は誕生会ですので、ご飯はいりません。おしぼり、箸セットをお願いします。

※ お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ち帰りください。
 ※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	土	ヨーグルト	ハヤシライス・牛乳・果物		麦茶・お菓		
2	日						
3	月	牛乳・せんべい	コロッケ・大豆サラダ・ほうれん草のソテー・スープ・果物		ジョア・クッキー	556	577
4	火	豆乳・クッキー	ひじき入り厚焼き卵・ピーマンソテー・ブロッコリーのおかか和え・味噌汁・果物		牛乳☆かぼちゃドーナツ	550	607
5	水	牛乳・おとと	鶏肉の照り焼き・ポテトサラダ・浸し和え・味噌汁・果物		アイスクリーム	470	495
6	木	豆乳・サブレ	タラフライ・フレンチサラダ・トマト・味噌汁・果物		ミニジュース・せんべい	429	469
7	金	ジョア・ビスコ	豚肉のごまだれ焼き・マカロニサラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳☆手作りパン	539	600
8	土	ゼリー	中華丼・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
9	日						
10	月	牛乳・たべっこ動物	鮭の塩焼き・ひじき煮・ちくわの磯部揚げ・味噌汁・果物		ジョア☆チョコ蒸しパン	584	643
11	火	豆乳・クラッカー	カレーライス・コーンサラダ・ポイルウインナー・牛乳・果物		☆フルーツヨーグルト	566	631
12	水	牛乳・ビスケット	サバの竜田揚げ・もやし炒め・トマト・味噌汁・果物		牛乳☆フレックファッジ	575	620
13	木	牛乳・えびせん	ミートローフ・スパゲッティソテー・茹でブロッコリー・スープ・果物		カルピス・せんべい・カミカミ昆布	475	507
14	金	ジョア・クッキー	タラの洋風焼き・フレンチサラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・ビスケット・チーズ	504	511
15	土		運 動 会				
16	日						
17	月		敬 老 の 日				
18	火	牛乳・おとと	鮭の照り焼き・春雨ソテー・茹でブロッコリー・味噌汁・果物		ジョア☆黒ごまケーキ	795	651
19	水	豆乳・サブレ	誕 生 会		牛乳・クッキー	615	673
20	木	牛乳・ビスコ	鶏肉のさっぱり焼き・しょうゆフレンチ・枝豆・味噌汁・果物		ジョア・いかせんべい	461	498
21	金	ジョア・クラッカー	タラのパン粉焼き・春雨サラダ・トマト・すまし汁・果物		牛乳・カスタードパイ	457	460
22	土	ヨーグルト	スパゲッティナポリタン・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
23	日		秋 分 の 日				
24	月		振 替 休 日				
25	火	牛乳・たべっこ動物	鶏のつくね焼き・シルバーサラダ・じゃが芋ソテー・味噌汁・果物		牛乳☆小倉ケーキ	619	686
26	水	牛乳・せんべい	焼きししゃも・大根とツナのサラダ・五目納豆・味噌汁・果物		ヨーグルト・ウエハース	406	406
27	木	豆乳・ビスケット	野菜のメンチカツ・フレンチサラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳☆さつま芋のガレット	539	606
28	金	牛乳・えびせん	スパニッシュオムレツ・ピーマンソテー・ナムル・スープ・果物		ジョア・せんべい・チーズ	524	569
29	土	ゼリー	カレーうどん・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
30	日						