

9月の献立表

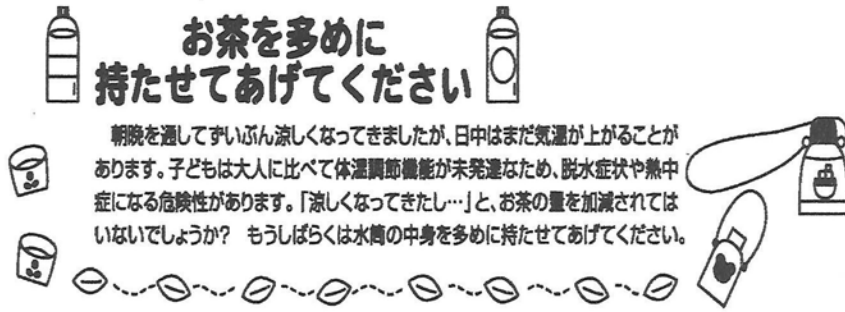


有明ふたば保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
-----	-----	-----	-----	-----	-----

**お茶を多めに
持たせてあげてください**



朝晩を通して暑い日が続いてきましたが、日中はまだ気温が上がる可能性があります。子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達なため、脱水症状や熱中症になる危険性があります。「涼しくなってきたし…」とお茶の量を削減されてはいないでしょうか？ もうしばらくは水筒の中身を多めに持たせてあげてください。



1		2	
トマトオムレツ グリーンサラダ コンソメスープ にくいため ぎゅうにゅう		おにぎり ぐたくさんみそしる バナナ チーズ ぎゅうにゅう	
ミルク めんかりんとう		ぎゅうにゅう むてんかおかし	

4	5	6	7	8	9
とうふのまさごあげ こんぶあえ たまねぎのみそしる コーンポテト やさいくだものジュース フルーチェ	きつねうどん さかなのからあげ オレンジ かぼちゃサラダ ぎゅうにゅう おにぎり	さかなのさいきょうやき ビーフいため コーンスープ ミニゼリー ぎゅうにゅう ミルク とうふドーナツ	にくだんごスープ れんこんきんぴら なし にざかな りんごジュース ミルク カルシウムせんべい カステラ	とりのさっぱり やさいのごまあえ とうふのすましじる トマト ぎゅうにゅう ミルク とうにゅうクッキー おかき	ボルガ クリームシチュー オレンジ チーズ ぎゅうにゅう むてんかおかし

11	12	13	14	15	16
たいいくきょうしつ ひやしそうめん さかなのカレームニエル バナナ こふきいも やさいくだものジュース ミルク コーンピザ	メンチカツ やさいのゆかりあえ わかめのすましじる オレンジ ぎゅうにゅう あんみつ(アイス入り)	しんたいそくてい あつあげのあんかけ むしかぼちゃ ハムスープ パイン ぎゅうにゅう ミルク チーズケーキ	さどうきょうしつ けんちんじる さかなのフライ トマト・あじのり にんじんのあまに オレンジジュース ぎゅうにゅう ほしのパフ リングドーナツ	たんじょうかい にじのむこうにランチ ハンバーグ ツナサラダ オニオンスープ ミニゼリー トマト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう さつまいもモンブラン	やきそば ワカメとたまごのスープ ヨーグルト バナナ ぎゅうにゅう むてんかおかし

18	19	20	21	22	23
敬老の日 	うのはな しゃけのチーズやき たまごスープ パイン かぼちゃに ぎゅうにゅう ミルク ブッセ ミニのりすけ	うんどうかい ビーフカレー やさいサラダ ワカメスープ オレンジ ぎゅうにゅう ミルク クッキー	えいかいわきょうしつ えびのかきあげ たかななつとう えのきのすましじる バナナ りんごジュース ミルク きなこだんご	きりこんぶに ちくわのいそべあげ たまねぎのみそしる さつまいもに ぎゅうにゅう ミルク サクサクコーン	秋分の日 

25	26	27	28	29	30
たいいくきょうしつ とりのからあげ かおりづけ すましじる パイン やさいくだものジュース アイスクリーム	とんこつラーメン おさかなコロッケ バナナ かぼちゃサラダ ぎゅうにゅう おにぎり	ひなんくんれん さかなのようふうやき ひじきに とうふのみそしる なし ぎゅうにゅう ミルク スイートポテト	さどうきょうしつ こうやとうふのフライ はるさめサラダ たまねぎとしめじのすましじる ポークビッツ オレンジジュース ミルク ジャムサンド	ハヤシライス ドレッシングサラダ パイン オニオンスープ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう おつきみクレープ せんべい	うんどうかい パン ジュース ゼリー

献立表の見方

日付	行事
	給食(全員共通)
	3歳未満児の追加食
	10時のおやつ(3歳未満児のみ)
	3時のおやつ(全員)

朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。