



日	献立名	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1 日			
2 月	ふりかけごはん 小松菜煮浸し 骨付きチキン ブロッコリー とうもろこし グレープフルーツ	クラッカー	流したこ焼き 牛乳
3 火	雑穀ごはん セロリスープ おくら肉巻き かぼちゃ水菜サラダ パナナ	お野菜せんべい	シナモンラスク 牛乳(ミロ)
4 水	ゆかりごはん じゃがいもみそ汁 豆腐五目焼き キャベツ昆布和え りんご	カルシウムせんべい	トマトホットケーキ 牛乳
5 木	ロールパン 卵スープ グラタン フレンチサラダ オレンジ 牛乳	白い風船	焼きおむすび
6 金	のり佃煮ごはん 冬瓜みそ汁 かれい照り焼き サラスパサラダ チーズ ピオーネ	マリー	フルーチェ
7 土	パセリバターライス ポークシチュー ほうれん草ハムサラダ 果物	味しらべ	菓子
8 日			
9 月	麦ごはん まいたけすまし汁 豚肉ごまからめ きゅうり酢の物 ひじき煮 りんご	星たべよ	かぼちゃクッキー 牛乳
10 火	わかめごはん レタススープ チキンナゲット キャロットサラダ オレンジ	ぱりんこ	きなこコッペパン 牛乳
11 水	三色丼 とろろ昆布みそ汁 ごぼうサラダ 梨	ビスコ	五平もち 牛乳
12 木	たくあんごはん そうめん汁 焼きさば チンゲン菜中華和え 煮豆 パナナ	五穀ビスケット	黒ごまむしパン 牛乳
13 金	冷やしうどん マーボーなす レバーカレー炒め グレープフルーツ	おにぎりせんべい	二色ようかん 牛乳
14 土	(お弁当の日)		
15 日			
16 月	< 祝日 >		
★17 火	ひじきごはん 玉麩すまし汁 さけたまごサラダ焼き かぼちゃ和え物 うさぎりんご	味しらべ	シュガードーナツ いちご牛乳
18 水	麦ごはん 厚揚げみそ汁 パーベキューチキン かみかみサラダ グレープフルーツ	マリー	チーズトースト 牛乳
19 木	ナポリタン キャベツスープ れんこんとささみサラダ 梨 牛乳	クラッカー	ピースおむすび
★20 金	赤飯 小松菜みそ汁 メンチカツ 春雨酢の物 オレンジ	カルシウムせんべい	フルーツカップケーキ 牛乳
21 土	しらすチャーハン キャベツウインナーコンソメ煮 果物 牛乳	星たべよ	菓子
22 日			
23 月	< 振替休日 >		
24 火	雑穀ごはん にらすまし汁 揚げ鶏と野菜甘酢からめ 大根ゆかり和え パナナ	五穀ビスケット	みかんおからケーキ 牛乳
25 水	りんごジャムサンド 白菜スープ まめまめオムレツ 海藻サラダ オレンジ	ビスコ	いなり寿司
26 木	秋なすチーズカレー もやしごま酢あえ ブルーベリーヨーグルト	おにぎりせんべい	マシュマロリッツ 牛乳
27 金	あかねいろごはん わかめみそ汁 さんま竜田揚げ ポテトサラダ グレープフルーツ	白い風船	カルピスゼリー 牛乳(ミロ)
28 土	チキンライス 小松菜りんごサラダ 果物 牛乳	お野菜せんべい	菓子
29 日			
30 月	しょうゆラーメン 焼きぎょうざ ブロッコリーコーン和え 梨	ぱりんこ	スコーン 牛乳

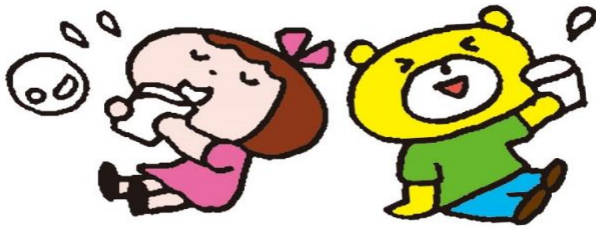
* 行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

* 3歳未満児の10時おやつにはスキムミルクが付きます。



行事食	
★17日(火)	お月見献立
★20日(金)	お誕生会

日中はまだまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせる様になりました。今月から運動会の練習が始まります。毎日の活動量も増えてくるので、早寝を心がけてもらって、朝ごはん、水分を摂って登園してきてください。



多くの水分が必要な幼児

< 幼児は脱水になりやすいので注意!! >

- ①体重あたりの皮膚や呼吸から失われる水分が多い
- ②成長過程で水分を大量消費する
- ③水分摂取を自らの意志でできない
- ④汗をかく機能や腎臓の機能が未熟

適切な水分補給は、熱中症を予防するだけではなく、成長や発育のうえでも大切です★



水分補給のポイント

自由に飲める環境にしましょう



少量をこまめに飲ませましょう



食事をきちんととりましょう

今年の十五夜は、9月17日(火)

中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



食べものには多くの水分が含まれています。

運動会の練習が始まるこの時期の朝ごはんは特に大切になります。

朝ごはんには汁物や果物(野菜)などをプラスして意識していなくても水分補給を子どもたちができるようにして、朝から元気に過ごせるようにしましょう。