



9月の献立



泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	金	せんべい	ごはん さわらのみそ焼き キャベツの炒り煮 オレンジ	マドレーヌ 牛乳
2	土	クラッカー 牛乳	ミートソースパグティ きのことスープ バナナ	せんべい ジュース
3	日			
4	月	せんべい	ごはん 鶏の照り焼き コーンサラダ オレンジ	ゼリー クラッカー 牛乳
5	火	ゼリー	食パン 鮭フライ 野菜ソテー バナナ 牛乳	きのごはん お茶
6	水	ジュース	ごはん なすの肉炒め 具だくさん味噌汁 ぶどう	ごまトースト 牛乳
7	木	ヨーグルト	うどん ひじき入り卵焼き しらたきサラダ なし	ポップコーン ウエハース お茶
8	金	せんべい	ごはん きのことカレー ブロッコリーサラダ オレンジ	ラスク バナナ 牛乳
9	土	クラッカー 牛乳	肉みそ丼 すまし汁 バナナ	せんべい ジュース
10	日			
11	月	せんべい	ごはん 鶏肉のごま醤油焼 きのご野菜炒め オレンジ	カステラ 牛乳
12	火	ゼリー	パン ミートローフ かぼちゃサラダ バナナ 牛乳	こんぶおにぎり お茶
13	水	ジュース	ごはん さんまの塩焼き さといも汁 ぶどう	人参ケーキ 牛乳
14	木	ヨーグルト	うどん ちくわ磯辺揚げ チンゲン菜煮びたし なし	ミートサンドイッチ お茶
15	金	せんべい	ごはん さわらのみそ焼き キャベツの炒り煮 オレンジ	焼き芋 牛乳
16	土	クラッカー 牛乳	ミートソースパグティ きのことスープ バナナ	せんべい ジュース
17	日			
18	月		敬老の日	
19	火	ゼリー	食パン 鮭フライ 野菜ソテー バナナ 牛乳	おはぎ お茶
20	水	ジュース	あんかけチャーハン 中華スープ ぶどう	ホットドック 牛乳
21	木	ヨーグルト	うどん ひじき入り卵焼き しらたきサラダ なし	チキンライス お茶
22	金	せんべい	ごはん きのことカレー ブロッコリーサラダ オレンジ	ピザトースト 牛乳
23	土		秋分の日	
24	日			
25	月	せんべい	ごはん 鶏肉のごま醤油焼 きのご野菜炒め オレンジ	メロンパン 牛乳
26	火	ゼリー	パン ミートローフ かぼちゃサラダ バナナ 牛乳	さつまいもごはん お茶
27	水	ジュース	ごはん さんまの塩焼き さといも汁 ぶどう	フライドポテト バナナ 牛乳
28	木	ヨーグルト	うどん ちくわ磯辺揚げ チンゲン菜煮びたし なし	パウムクーヘン お茶
29	金	せんべい	ごはん いわしの梅焼き わかめサラダ オレンジ	焼きそば 牛乳
30	土		運動会	

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
3歳以上児	539	18.8	14.6	1.6
3歳未満児	613	22.1	17.3	2

日本には、和食文化ならではのマナーがあります。その一つに、食事のあいさつがあります。肉や魚などの命をいただくことや、食べ物が食卓に並びまてに関わったたくさんの人たちへ感謝の気持ちを込めて、食事の前には「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。その他にも、食器の並べ方や食べる姿勢、茶碗を持って食べるなど、和食をおいしく食べるためのマナーがあります。

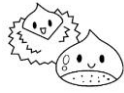


～食育活動～		
9月6日	つる	味噌汁作り
9月7日	きじ	ポップコーン作り
9月21日	うぐいす	ピーマン種取り

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



9月の献立



泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
---	---	-------	----	-------