

献立表

2020年9月

幼児食

ペガサスわくわくらんど

給食だより

9月号



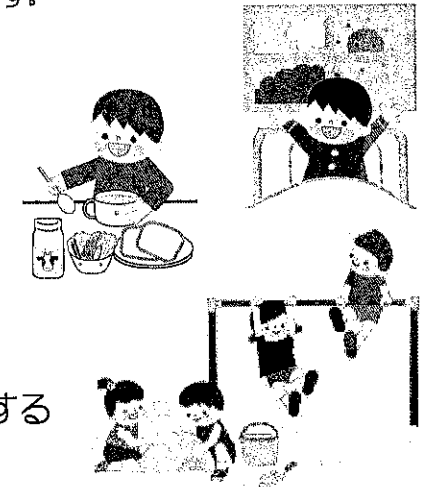
まだまだ暑さが続きますが、少しずつ秋の足音が聞こえてくるようになりました。夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ご飯をしっかり食べて元気に遊べるといいですね。

生活リズムを整えよう!!

いつも元気に過ごすために欠かせないことは、自分の身体と生活のリズムを合わせていくことです。朝、気持ちよく目覚め、ご飯を食べて、昼間よく遊び、夜ぐっすり眠るという繰り返しが習慣となつて、こころとからだの健康につながります。

生活リズムを整えるには??

- 毎日決まった時間に起きる
- 早起きをして、朝の光を浴びる
- 毎日、朝ごはんを食べる
- 1日3食を決まった時間に食べる
- 日中は外で体を動かす
- 夜はあまり明るい光を浴びないようにする
- 寝る30分前にはテレビを消す
- 寝るときは、部屋を暗くして眠る



| 日 | 曜 | 昼食 | | 3時のおやつ (付) 飲み物 | 夕食 (延長2) |
|----|---|------------------------------|--|----------------------|-------------------------|
| | | 献立 | 食材料 | | |
| 1 | 火 | パン/チキンカツ/フレンチサラダ/スープ* | 鶏肉/キャベツ 胡瓜 トマト ツナ/チンゲン菜 しめじ | おにぎり ◇ | ご飯/豚肉の味噌焼き/ごま和え/みそ汁 |
| 2 | 水 | ご飯/鮭の西京焼き/大豆とひじきの煮物/みそ汁 | 鮭/ひじき 大豆水煮 人参 ちくわ/かぶ かぶの葉 | 焼きそば | ご飯/鶏肉の甘辛煮/かぶのサラダ/みそ汁 |
| 3 | 木 | ご飯/鶏肉のみそ炒め/華風和え/みそ汁 | 鶏肉 玉葱 人参 赤ピーマン ピーマン しめじ/チンゲン菜 人参 もやし/水菜 わかめ | りんご ヨーグルト 蒸しパン | ご飯/チンジャオロース/お浸し/みそ汁 |
| 4 | 金 | ご飯/肉豆腐/胡瓜のマヨネーズ和え/みそ汁 | 豚肉 豆腐 玉葱 人参 白滝/胡瓜 ちくわ ごま/茄子 キャベツ | スイート ポテト | そばろ丼/ナムル/みそ汁 |
| 5 | 土 | ご飯/チキンケチャップ/ポパイサラダ/みそ汁 | 鶏肉/ほうれん草 キャベツ もやし コーン/大根 油揚げ | 菓子 | — |
| 7 | 月 | 茄子と挽肉のカレー/ハワイアンサラダ/牛乳 | 鶏肉 茄子 玉葱 人参/キャベツ 胡瓜 人参 パイン ハム/牛乳 | バリバリ 餃子◇ | ご飯/ポークケチャップ/サラダ/みそ汁 |
| 8 | 火 | 豚汁うどん/さつまいもの甘煮/果物 | 豚肉 大根 人参 ごぼう 油揚げ 長葱/さつまいも/オレンジ | ジャムサンド | ご飯/ちくわの磯辺揚げ/きんぴら/みそ汁 |
| 30 | 水 | ご飯/鮭の西京焼き/大豆とひじきの煮物/みそ汁 | 鮭/ひじき 大豆水煮 人参 ちくわ/かぶ かぶの葉 | ホットケーキ | ご飯/鶏肉の甘辛煮/かぶのサラダ/みそ汁 |
| 9 | 水 | ご飯/さんが焼き/ほうれん草と春雨のごま和え/みそ汁 | あじ 鶏肉 玉葱/ほうれん草 えのき 春雨 かにかま ごま/かぶ かぶの葉 | フルーツ ヨーグルト | ご飯/肉野菜炒め/かぶのサラダ/みそ汁 |
| 10 | 木 | ご飯/豚肉と大根の煮物/キャベツの和え物/みそ汁 | 豚肉 大根 人参/キャベツ ブロッコリー/水菜 えのき | ポテト ドーナツ | ご飯/つくねの照り焼き/お浸し/みそ汁 |
| 11 | 金 | ご飯/鶏肉のマーマレードソテー/さつまいもサラダ/みそ汁 | 鶏肉/さつまいも 胡瓜 レーズン りんご/茄子 油揚げ | ごまポッキー | ご飯/かじきのバター醤油焼/おなか和え/みそ汁 |
| 12 | 土 | チャーハン/ささみ中華サラダ/スープ | ハム 玉葱 人参 ピーマン/もやし 胡瓜 ささみ/キャベツ えのき | 菓子 | — |
| 14 | 月 | ご飯/中華炒め/切干大根のナムル/みそ汁 | 豚肉 玉葱 もやし チンゲン菜 人参 エリンギ/切干大根 胡瓜 かにかま ごま/冬瓜 わかめ | ホットケーキ | ご飯/チキンピカタ/和え物/みそ汁 |

- ※ 午前のおやつは、りす〜くま組はビスケットやクラッカーなどの市販の菓子と牛乳です。
- ※ 午後のおやつに付く飲み物は、◇印の日は麦茶、印のない日は牛乳です
- ※ 1日(火) 副菜に保存食より「ソフト金時」を提供します。
- ※ 延長1 は夕方に間食(おやつ)が出ます。(市販菓子になります)
- ※ 食材料の欄では、調味料や副原料は省略しています。
- ※ 献立は食材の仕入れの都合などにより急遽変更する場合がありますのでご了承ください。



お月見を 楽しみましょう

今年の十五夜は10月1日(木)です。天気に恵まれるといいですね。

お月見団子を作ってみよう!

白玉粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分にし、丸める。沸騰したお湯に入れ浮き上がってきたら更に3分程度茹でたら、お湯をきり、冷水にさらし冷めます。

水気を切り、器に盛り付けて完成です。

9月1日は防災の日

非常食は用意できていますか?

保育園では、災害に備えて非常時の保存食を準備しています。今年も、副菜としてもう1品、保存食より提供します。

小さなお子さんは、非常時でも食べられない味に対して拒否反応を示すことがありますので、好みの味の物を用意されることをお勧めします。また、チョコや塩飴等、糖分や塩分も摂取できるものも必要になります。ご家庭でも、いざというときに備えて準備しておいてください。

ペットボトルの水も忘れずに!

