



船堀中央保育園 平成30年度 9月(長月) 献立



～9月の目標～
「キレイに食べよう」
今月のテーマ野菜…「なす」



※午前中、牛乳・小魚等がです。
※はクッキングメニューです。
※日々安心・安全な食品を納品して
いますが、納入状況により献立を変更
する場合があります。

曜	月	火	水	木	金	土			
日						1			
予定	<p>～食事のマナー～ 3～4歳は箸を正しく使うことを身につける年齢です。また、姿勢を正す、茶わんをしっかりと持つ、器に手を添えるなど、大人のしぐさをまねて覚えていきます。 子どもが食事マナーを正しく「しよう」とする姿を励まし、一瞬でも出来たら喜び合い、子ども自身に、できた実感を持たせることが大切です。最後のお皿の中の細かいものを集めてみる事も食具の使い方の上達にもつながります。保育園でも食具の使い方や綺麗に完食する事を伝えていきますが、毎日の習慣も大切です。ご家庭でもお試しください。</p> 			<p>～子どもの五感を刺激する～ まだまだ残暑は続きますが、「食欲の秋」がやってきました。食事の時間をより楽しい時間にするためには、五感(色・味・食感・音・香り)を刺激することも大切です。また、食べやすいからといって、柔らかいもの、甘い味のものばかりでは噛む力や味覚も育ちません。噛みごたえのある食材や苦み・酸味のある食材を取り入れることで咀嚼力や味覚の形成の土台作りができます。キッチンから聞こえる音、だしのよい香りなど料理をする姿を見ることも子どもにとって大切な刺激となります。ご家庭でも音や匂いでお子さんの食欲や興味をそそる体験をしてみてください。</p> 			<ul style="list-style-type: none"> ・茄子と豚肉の甘辛丼 ・ほうれん草ともやしのナムル ・大根と玉葱の中華スープ ・バナナ 		
日	3	4	5	6	7	8			
予定	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛肉と春雨の炒め煮 ・さつま芋と南瓜のサラダ ・冬瓜と豆腐の味噌汁 ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉のりんごソースがけ ・切り干し大根と胡瓜さっぱり和え ・茄子と油揚げの味噌汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭フライ(付)レモン ・千切りキャベツ ～玉葱ドレッシング～ ・大根となめこの味噌汁 ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・秋なすの味噌風味 ・ミートソーススパゲティ ・ブロッコリーとじゃが芋の胡麻ドレッシング～ ・和風五目スープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯛の煮つけ ・小松菜ともやしの海苔和え ・具だくさん味噌汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉の照り焼き ・胡瓜と人参の塩昆布和え ・豆腐となめこの味噌汁 ・オレンジ 			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・手作り梨ジャムサンド ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ささみと若布のつつる素麺 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヨーグルトケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・青菜と鮭のおにぎり ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・スティックパン ・ジョア 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット ・せんべい ・牛乳 			
日	10	11	12	13	14	15			
予定		野菜の日		0歳児健診	お招き会・お彼岸おやつ				
日	17	18	19	20	21	22			
予定	敬老の日		誕生会	十五夜献立・0歳児健診					
日	24	25	26	27	28	29			
予定	振替休日	野菜の日	体育指導	交流日	いのちキラキラ				
日									
予定	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・茄子と豚肉の照り煮 ・ひじきと胡瓜のマヨサラダ ・若布と厚揚げの味噌汁 ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・厚揚げと茄子の甘酢炒め ・小松菜と人参の煮浸し ・さつま芋と玉葱の味噌汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・あんかけ焼きそば ・胡瓜とトマトのポン酢和え ・きのこたっぷり和風スープ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・お月見うさぎうどん ・里芋の旨煮 ・キャベツともやしの胡麻和え ・なしゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯛の煮つけ ・小松菜ともやしの海苔和え ・具だくさん味噌汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉の照り焼き ・胡瓜と人参の塩昆布和え ・豆腐となめこの味噌汁 ・オレンジ 			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・さつま芋スティック ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・秋の味覚炊き込みご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすのふんわり卵とじ丼 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・りんごのマフィン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・おはぎ ・マスカット ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・バームクーヘン ・牛乳 			
日									
予定	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・厚揚げと茄子の甘酢炒め ・小松菜と人参の煮浸し ・さつま芋と玉葱の味噌汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・秋の味覚炊き込みご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・あんかけ焼きそば ・胡瓜とトマトのポン酢和え ・きのこたっぷり和風スープ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・鯛の塩焼き(付)大根おろし ・金時豆の旨煮 ・胡瓜と桜海老の酢の物 ・じゃが芋としめじの味噌汁 ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・秋の実りポークカレー ・3色野菜とじゃこのサワー漬け ・ポパイスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきご飯 ・鮭の塩焼き ・キャベツの和風ドレッシングサラダ ・若布とじゃが芋の味噌汁 ・ぶどう 			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・秋の味覚炊き込みご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすのふんわり卵とじ丼 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・りんごのマフィン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・あんパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・せんべい ・ウエハース ・牛乳 				