

行事・献立予定表

日	行事	献立予定	未満児	全見おやつ
1月	衣替え 園外保育 全見お弁当の日 手作り弁当	シヨア クラッカー 牛乳	ジャムロール 牛乳	
2火	魚供養 10:00~ おしゃべ公園	カレーライス トマト ごはん 鶏の立田揚げ 和風サラダ コーンかきたまスープ	ごはん お茶 豆乳もち	
3水		八宝菜 ひじきサラダ アニマルチーズ 手作りさつま揚げ 春雨サラダ 味噌汁	ごはん お茶 ウエハース ヨーグルト 味付小魚	
4木		ウインナーパン 野菜ジュース 味付小魚 アニマルチーズ	ごはん お茶 ウエハース ヨーグルト	
5金		ポークビーンズ 大根サラダ りんご 焼きそばパン 野菜ジュース 味付小魚 アニマルチーズ	ごはん ヨーグルト せんべい	
6土	体育の日			
7日				
8月				
9火	那谷寺歩き①	かれのい立田揚げ パンソース 味噌汁 五目ごはん 揚げぎょうざ わかめソシ汁 すまし汁	食パン 牛乳 パナ お茶 かぼちゃあずき蒸しパン	
10水	誕生会 栗津小就学時健診	健康診断 煮込みハンバーグ じゃこトマトの甘酢和え 味噌汁	食パン お茶 ぶどう 牛乳 ヨーグルト 味付小魚	お米のムース
11木	健康診断 苗代小就学時健診	苗代小就学時健診	食パン お茶 ぶどう 牛乳 ヨーグルト 味付小魚	
12金	布団手入れ日	布団手入れ日	ごはん ヨーグルト せんべい	
13土				
14日	どんどん祭り(5歳児太鼓出演)			
15月	延長5時まで 避難訓練	かぼちゃのシチュー フロッキーと卵のサラダ 味付小魚	食パン ヨーグルト お茶 せんべい	
16火	那谷寺歩き②	鯉のかし揚げ 春雨のごま酢和え 味噌汁	食パン ヨーグルト 豆乳 ポーロ Caウエハース	
17水		豚肉と大豆の燗煮 小松菜のしらす和え トマト	ごはん お茶 りんご クラッカー	
18木	芦城・月津小就学時健診	赤魚の煮付け コールスローサラダ わかめスープ	ごはん 飲むヨーグルト お茶 せんべい	
19金		アホー豆腐 ほろれん草のナムル アニマルチーズ	ごはん 牛乳 パナ 野菜ジュース 大学芋	
20土	参観日(5,4,3歳児)	ウインナーパン 野菜ジュース 味付小魚 アニマルチーズ	ロールパン 飲むヨーグルト	
21日				
22月		ピーマンシチュー パンソース パナ 味噌汁	食パン ヨーグルト お茶 豆乳 味付小魚	
23火		鯉のみそマヨ焼き ほろれん草の納豆和え けんちん汁	ごはん 飲むヨーグルト お茶	
24水		豚肉のチキヤツ炒め ホトトサタ 味噌汁	ごはん ヨーグルト きな粉ソシチーホースト	
25木	歯科検診	すきやき煮 トマトのコロコロサラダ りんご	わかめごはん お茶 オレンジ せんべい	
26金	保育料口座振替日 お便り配布 布団手入れ日	鶏肉のソーランド煮 キヤベツのソテー 味噌汁	ごはん 牛乳 ウエハース 豆乳 ビスケット	
27土		焼きそばパン 野菜ジュース 味付小魚 アニマルチーズ	ロールパン 飲むヨーグルト	
29月	お茶席	豆乳シチュー チンゲン菜のツナ和え トマト	食パン お茶 クラッカー 牛乳 チーズキャロット蒸しパン	
30火		ぎょうざ入りスープ アニマルチーズ 切り干し大根のソテー和え	ごはん ヨーグルト ウエハース	
31水		江戸っ子煮 キヤベツのごま味噌和え オレンジ	ごはん 牛乳 かぼちゃのホットケーキ	

☆10日は誕生会のため、一般児の主食は要りません。

ごはんの栄養

ごはんは体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です！そのほかにもたんぱく質や無機質がバランスよく含まれています！

○粒上なので、よく噛んで食べるため頭の働きをよし、ASTと解消や心の安定にも役立ちます。
○消化吸収がゆるやかで腹持ちがよいので、肥満防止になります。
○食物繊維が豊富で、便秘や大腸がんの予防に効果的です。
○和・洋・中どんなおかずにもあいます。
○パンや麺に比べて、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランス良くとることができます。

ごはんのメリット



新米が出回りお米がおいしい季節です！炊きたての新米は味も香りも格別ですよね！お米は日本の主食として健康を支えてきました。しかし、最近パンや麺を主食にする食事が増え、またおかずをたくさん食べるようになってきたことから、お米の消費量が減ってきています。「米離れは健康離れ」と言われているように、「ごはん」を食べることで健康に良いことたくさんあります！改めて「ごはん」を見直してみよう！

新米の美味しい季節となりました！！

9月3日にさら組のお友だちが、馬場町の川岸さんのお世話で稲刈りを体験してきました。9月28日にはさら組のお友だちが柿の葉寿司作りをしました。とっても美味しくできましたよ(^^)。

感謝の気持ちを忘れずに！



今月の食生活目標 食べ物を大切に感謝して食べよう

美りの秋、味覚の秋がやってきました。秋は海の幸も山の幸も豊富で、美味しい食べ物がたくさん出回ります。子どもたちの食欲も増える時期ですね。食を味わうことは、子どもの味覚形成にとっても重要なことです。食卓に旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい時間が過ごせるといいですね。



平成28年9月28日
幼保連携認定こども園
栗津温泉こども園