

9月の献立

うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (月)	ごまごはん みそ汁(豆腐、油揚げ、ねぎ) 鮭のきのこマヨネーズ焼き 肉じゃが 果物	チーズカステラ 牛乳	お菓子	
2 (火)	ちゃんぽん風そうめん からあげ(カレー風味) お浸し 果物	さつま芋とごまのパン 牛乳		
3 (水)	マーボー丼 きのこのみそ汁 ぎょうざ お浸し 果物	ヨーグルト	お菓子	
4 (木)	しょうゆラーメン レンコンのはさみ揚げ ナムル 果物	ミートパイ 牛乳	お菓子	
5 (金)	ごはん みそ汁(玉子、人参、ねぎ) さんまのごま揚げ 野菜炒め 果物	チョコマフィン 牛乳	お菓子	
6 (土)	ごまパン 牛乳 じゃがいものキッシュ 大根サラダ 枝豆 果物	ゼリー	お菓子	
8 (月)	ハヤシライス 牛乳 ウインナーのチーズ焼き マカロニサラダ 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
9 (火)	玉子とじうどん さばの塩焼き きんぴらごぼう 果物	クレープ 牛乳		
10 (水)	キャベツとベーコンのスパゲティ コンソメスープ 鶏のてりやき ほうれん草の和風サラダ 果物	プリン	お菓子	
11 (木)	わかめごはん 豚汁 たらの竜田揚げ お浸し 果物	揚げパン 牛乳	お菓子	
12 (金)	五目うどん 煮豆 揚げぎょうざ お浸し 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
13 (土)	チョコフレッド エリー(飲み物) 枝豆 パナナ	なし	お菓子	うみの星祭り
16 (火)	ごまごはん 野菜スープ レバーのかりん揚げ 春雨炒め 果物	おからドーナツ 牛乳	お菓子	
17 (水)	カツカレー 牛乳 野菜サラダ フライドポテト 果物	ケーキ ジュース		誕生会
18 (木)	あんかけ焼きそば わかめスープ しゅうまい お浸し 果物	ふわふわパウンド 牛乳	お菓子	
19 (金)	納豆ごはん みそ汁(キャベツ、玉子) 鮭のごま焼き おでん 果物	ピロシキ 牛乳	お菓子	
20 (土)	玄米ロール 牛乳 からあげ スパゲティサラダ 枝豆 果物	ヨーグルト	お菓子	
22 (月)	みそラーメン 春巻き ナムル 果物	お好み焼き 牛乳	お菓子	
24 (水)	ごはん 春雨スープ 鶏のてりやき 野菜サラダ 果物	ゼリー	お菓子	
25 (木)	ナポリタンスパゲティ 玉子スープ 白身フライ チーズサラダ 果物	焼きおにぎり 牛乳		
26 (金)	豚丼 みそ汁(豆腐、しいたけ、ねぎ) 大豆の五目煮 お浸し 果物	フルーチェ	お菓子	
27 (土)	げんこつパン 牛乳 ハムサンドフライ 大根サラダ 枝豆 果物	プリン	お菓子	
29 (月)	中華風炊き込みごはん 八杯汁 鮭のマヨネーズ焼き いんげん炒め 果物	ブラウニー 牛乳	お菓子	
30 (火)	やきそば 中華スープ メンチカツ ブロッコリーサラダ 果物	野菜ドーナツ 牛乳	お菓子	

※園の都合のよりメニューの変更をすることがあります

子どもの感性を育てる食生活を

人間の行動を支配する脳のソフトウェアは、10歳くらいまでにつくられます。脳の成長には食やライフスタイルが大きく関わってきます。五感をたくさん刺激して、脳を豊かにしましょう。

●外遊び、していますか？

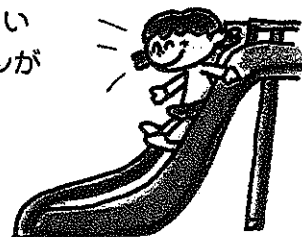
家でゲームやテレビにばかり向かっていませんか？
脳波が正常に出にくくなり、将来的にセルフコントロールが
できにくくなることも。外でたくさん遊びましょう。

自然は人間の五感を刺激します。

●加工食品ばかりの食事、していませんか？

調理の音、におい、食べものの色や形、触れる感じ、
おいしさを感じる…。

手づくりの食事は子どもの五感を刺激します。



キレイなごはんが！