



離乳食完了りす組・うさぎ組

厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいできました。これからは、「秋」本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。お散歩途中のお店や、スーパーマーケットの店先で秋を見つけるのも楽しいですね。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

食事の量と時間

食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていけば、食べ過ぎ、少食といった量に、あまりこだわる必要はありません。食事にかかる時間は20～30分が目安ですが、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいものです。

1	2	3	4	5	6
豚肉生姜焼き きゅうり塩昆布和え かぼちゃ煮 くだもの みそ汁	赤魚甘みそ焼き ほうれん草干草和え 揚げシュウマイ くだもの すまし汁	ミートローフ 人参カレーサラダ じゃが芋香り炒め くだもの スープ	たらものりチーズ焼き ゆで野菜 春雨チャブチェ くだもの みそ汁	冷やしだめきうどん カニカマ天ぷら 野菜華風和え くだもの	いわしトマト煮 ほうれん草ソテー かぼちゃサラダ デザート スープ
ミニクリームパン	まがりせんべい	ロールパンジャムサンド	スイートポテト	ソフトゼリー	マーラーカオ
8	9	10	11	12	13
ぼだっこ焼き ブロッコリーごま和え 切干大根カレー炒め くだもの みそ汁	てりやきチキン オクラのおかか和え 炒めピピンパ くだもの スープ	あじの醤油こうじ焼き ちくわとピーマンの金平 さつま芋とハムのサラダ くだもの みそ汁	豚肉味噌バター炒め きゅうりツナ和え 厚揚げユウリンチー風 くだもの すまし汁	チキンカレー ハムカツ 大根と海藻のサラダ くだもの	ほっけみりん醤油焼き 小松菜の煮浸し チキンナゲット デザート みそ汁
リングドーナツ	型抜きチーズ・ヤクルト	ぶどうゼリー	シュガーラスク	ホットケーキ	原宿ドッグ
15 敬老の日 (おやすみ)	16	17	18	19	20
ぶりキャベツフライ ちぎり野菜 ひじきそぼろ煮 くだもの みそ汁	パウムクーヘン	ポークチャップ じゃが芋コンソメチーズ ほうれん草海苔和え くだもの スープ	かれいつけ焼き れんこん金平 和風サラスパ くだもの みそ汁	冷やしなめこうどん ささみのカリカリ天 キャベツの浅漬け くだもの	ロールキャベツ風 ゆで野菜 まりほだいの炊き 切干大根煮 デザート すまし汁
22	23 秋分の日 (おやすみ)	24	25	26	27
さんまおかか煮 パンパンジーサラダ 昆布とツナの炒め物 くだもの みそ汁	肉団子の酢豚風 春雨中華サラダ ミニ春巻き くだもの スープ	さけのみそマヨ焼き ほうれん草ごま和え さつま芋甘煮 くだもの すまし汁	キッズキーマカレー ポイルウインナー グリーンサラダ くだもの	さばのみそ煮 アスパラソテー さつま芋サラダ デザート スープ	
きなこ揚げパン	うずまきお芋パイ	プリン	フレンチトースト	パンケーキ	
29	30	<p>🍷おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。</p> <p>🍼離乳食完了後から2歳クラスまでは午前中のおやつがあります。午前おやつもしくは給食に牛乳が提供されます。</p> <p>📦物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。</p>			
ちゅうがく 中学いも	ぎょうざの皮ピザ				

