

日	月	火	水	木	金	土												
<p>「食欲の秋」</p> <p>暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、さわやかな秋を迎えます。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。</p> <p>天気の良い日には旬の食材でお弁当を作って、気持ちよい秋の空気を吸いながら、子どもと一緒に公園にお出かけしてみるのもステキですね。</p> <p>「重要な役割を持つ栄養素『脂肪』」</p> <p>「脂肪は太る」と敬遠されがちですが、実は1g当たりのエネルギーは、糖質やたんぱく質の2倍以上。消化吸収に時間がかかるので、腹もちがよく、長時間エネルギーを供給してくれる、体に不可欠な栄養素の1つです。また、細胞膜やホルモンの成分となったり、体温を維持したり、内臓を衝撃から守ったりするなど、重要な役割がたくさんあります。とり過ぎはいけません、適切な量はしっかりととりましょう。</p>				<p>1日あたりの栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>三才未満児</td> <td>三才以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 522kcal</td> <td>エネルギー 621kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 17.3g</td> <td>たんぱく質 21.8g</td> </tr> <tr> <td>脂 質 15.7g</td> <td>脂 質 19.2g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 198mg</td> <td>カルシウム 213mg</td> </tr> </table>		三才未満児	三才以上児	エネルギー 522kcal	エネルギー 621kcal	たんぱく質 17.3g	たんぱく質 21.8g	脂 質 15.7g	脂 質 19.2g	カルシウム 198mg	カルシウム 213mg	1	2	3
三才未満児	三才以上児																	
エネルギー 522kcal	エネルギー 621kcal																	
たんぱく質 17.3g	たんぱく質 21.8g																	
脂 質 15.7g	脂 質 19.2g																	
カルシウム 198mg	カルシウム 213mg																	
				<p>衣替え</p> <p>十五夜</p> 	<p>誕生会</p>													
				<p>せんべい、麦茶</p> <p>お月見カレーライス 添え野菜 果物、飲むヨーグルト</p> <p>うさぎ饅頭、牛乳</p>	<p>クッキー、麦茶</p> <p>ご飯、チキンナゲット ブロッコリーの胡麻和え 南瓜スープ、果物</p> <p>以上児⇒お楽しみアイス 未満児⇒ケーキ、牛乳</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>												
4	5	6	7	8 寒露 (かんろ)	9	10												
<p>【だしのうまみで味覚を育てる】</p> <p>日本人には、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて“うまみ”という味覚があり、乳幼児期は、このうまみを育てていくとても大切な時期です。</p> <p>例えば、かつおやこんぶ、いりこ等のだしを丁寧にとると、うまみ成分の効果が素材そのもののおいしさを引き出してくれ、少しの調味料でもおいしい味わいになります。調味料を控えながらおいしく作るコツ。うまみが味わえる調理法を工夫してみましょう。</p>		<p>運動会予行</p>			<p>午前保育</p>	<p>運動会</p> 												
				<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯</p> <p>じゃが芋のそぼろあんかけ 添え野菜 みそ汁、果物</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p>ビスケット、麦茶</p> <p>ロールパン クリームシチュー チーズ、果物</p>													
11	12	13	14	15	16	17												
<p>【味覚を育み、噛む力をつける】</p> <p>嫌いな物を作らないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やす事が大切です。様々な味を体験し、おいしさを知ることで、味覚は育まれます。同時に噛む力をつけることが重要。よく噛むと唾液がたくさん出て消化吸収を助けるうえ、虫歯や歯列不正、肥満を予防し、知能の発達にもつながります。噛み応えのある食事に、食べる意欲を大切にしながら、ゆっくと取り組みましょう。</p>	<p>防災訓練</p>	<p>体操教室</p> 		<p>集金日</p>														
				<p>せんべい、麦茶</p> <p>セルフおにぎり 鶏のから揚げ、添え野菜 みそ汁、果物</p> <p>野菜のキッシュ、牛乳</p>	<p>ビスケット、麦茶</p> <p>肉うどん キャベツとハムのサラダ 果物</p> <p>パン、牛乳</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>												
18	19	20	21	22	23 霜降 (そうこう)	24												
<p>【大切にしたい「ごちそう」】</p> <p>日常の食生活には、家族の団らんや食文化の伝え合いなど、大切にしたいことがたくさんあります。それに加え、家族の記念日や季節・伝承の行事、地域の行事に伴う「ごちそう」の機会も大切にしましょう。大人がいそいそと準備をしている特別な空気は、子どもの期待感を育み、鮮明な体験として心に刻まれていきます。“いつもと違う”ことが子どもにとって既にごちそうになっているのです。</p>	<p>身体測定</p> 	<p>体操教室</p>		<p>交通安全指導</p> 														
				<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、納豆 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草のおかか和え みそ汁、果物</p> <p>フライドポテト、牛乳</p>	<p>ビスケット、麦茶</p> <p>ご飯、肉豆腐 胡麻酢和え みそ汁、牛乳</p> <p>せんべい、牛乳</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>												
25	26	27	28	29	30	31												
<p>【おいしく味わう幼児食】</p> <p>楽しく食べられること、「おいしい」と味わえることが何より大切なこの時期は、本物の味を知る事が重要です。「うまみ」という繊細な味わいが分かる日本人の味覚のベースは、だしにあります。幼児の食事こそ本物との出会いの場にしたいですね。また見た目にもおいしそうだったり、シャキシャキ、ポリポリなど色々な食感が楽しめたりできるような盛り付けやメニューも考えてみましょう。</p>		<p>体操教室</p>																
				<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、焼き魚 野菜炒め みそ汁、果物</p> <p>ドーナツ、牛乳</p>	<p>ビスケット、麦茶</p> <p>ご飯、南瓜のシチュー 白菜サラダ 野菜ジュース</p> <p>せんべい、牛乳</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>												

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。

※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。