

令和3年9月 保育園カレンダー							たかつき保育園 TEL 0246-25-4765							
日	月	火	水	木	金	土								
「まん延防止期間の給食について」 前回お知らせさせていただきましたが、いわき市の「まん延防止等重点措置」が9月12日までとなっています。この期間保育園では食事中の感染防止のため、短時間で食べれるよう主食を「おにぎり・パン」などのメニューに変更させていただきますが、期間が延長された場合は引き続き変更メニューとする場合がありますので予めご了承ください。 「かむ力をアップさせるメニューを」 かむ力をアップさせるには、よく噛まないで飲み込めない食材を選びましょう。野菜や海藻などの繊維の多い物、こんにゃくやきのこのなどの弾力のある物、豆類やドライフルーツなどの硬さのある物を取り入れます。また主菜が麻婆豆腐のように柔らかいメニューのときには、ごぼうサラダなどのかみ応えのある一品を添えるなど、献立も工夫しましょう。おやつには、するめやおやつ昆布、せんべいなどがおすすめです。			1	2	3	4								
			防災訓練 											
			せんべい、麦茶	クッキー、麦茶	ビスケット、麦茶	ヨーグルト、麦茶								
			おにぎり シュウマイ 肉団子スープ、果物	オムにぎり ウインナー盛り合わせ コーンスープ、果物	コーンマヨパン ミネストローネ 果物	お弁当の日								
			クリームパン、牛乳	パンダパン、牛乳	お魚ソーセージ、牛乳	せんべい、牛乳								
5	6	7 白露 (はくろ)	8	9	10	11								
【ミネラルで体を整える】 ミネラルは五大栄養素の1つで、体の調子を整える働きがある、とても大切な栄養素です。体の中で作ることができないので、食事などを通じて、摂取しなければなりません。 ミネラルの種類は非常に多く、その働きもさまざまです。日頃から乳製品や小魚、海藻や貝類、緑黄色野菜など、いろいろな食材からとることを意識しましょう。	交通安全指導	体操教室												
			せんべい、麦茶	クッキー、麦茶	ポテトスナック、麦茶	ビスケット、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト、麦茶						
			おいなりさん コロッケ みそ汁、果物	サンドイッチ ロールキャベツ 果物	おにぎり 揚げ餃子 みそ汁、果物	ピザパン チキンカツ スープ、果物	ドライカレー もやしとトマトのサラダ 果物	お弁当の日						
			スティックパン、牛乳	おにぎり、牛乳	ミルクパン、牛乳	おにぎり、牛乳	パンダパン、牛乳	せんべい、牛乳						
12	13	14	15	16	17	18								
【子どもの食器選び】 子ども用の食器は、材質別ではプラスチック製の物が軽くて丈夫。電子レンジで使用可能な物もあります。磁器、陶器は匂い移りせず、洗いやすいのが特長。割れやすいが、物を大切に作る気持ちが育ちます。木製の物は軽くて、熱い物を入れても食器が熱くなりにくいのが特長です。茶碗や汁碗は子どもの手の大きさに合った物、皿は、すくいやすいように縁に少し立ち上がりがある物が良いでしょう。		体操教室	集金日		誕生会									
				せんべい、麦茶	クッキー、麦茶	ポテトスナック、麦茶	ビスケット、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト、麦茶					
				ご飯、焼き魚 ポテトサラダ みそ汁、果物	ご飯、鶏のから揚げ コールスローサラダ みそ汁、果物	ご飯、ブルコギ炒め もやしの和え物 みそ汁、果物	麻婆豆腐丼 きゅうりの酢の物 みそ汁、果物	スパゲッティナポリタン キャベツのサラダ スープ、牛乳	お弁当の日					
				クッキー、牛乳	ホットケーキ、牛乳	アイス 0、1歳児⇒せんべい、牛乳	ゼリー、牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳					
			0、1歳児⇒せんべい、牛乳		ゼリー、牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳							
19	20	21	22	23 秋分 (しゅうぶん)	24	25								
【これからがおいしい、りんご】 旬を迎えるりんごは、ペクチンが多く含まれています。ペクチンと水溶性の食物繊維で、腸内環境を整える働きがあります。便を軟らかくする働きもあるため、便秘に効果があります。ペクチンは皮に多く含まれているので、便秘気味の方は、皮もいっしょに食べましょう。皮ごと食べる際は、無農薬の物が安心です。旬のりんごを丸ごと食べて、おなかの中からきれいにしましょう。	敬老の日 	体操教室 「お月見」 	秋分の日		ビスケット、麦茶	ヨーグルト、麦茶								
						カレーライス 中華風サラダ ヨーグルト	お弁当の日							
						せんべい、牛乳	せんべい、牛乳							
			以上児⇒御手洗団子、牛乳 未満児⇒せんべい、牛乳											
26	27	28	29	30	1日あたりの栄養量 三才未満児 三才以上児 エネルギー 488kcal エネルギー 572kcal たんぱく質 15.9g たんぱく質 20.1g 脂 質 13.6g 脂 質 17.2g カルシウム 167mg カルシウム 200mg 									
【お米をといでみよう】 新米の季節になりました。子どもが自分でお米を研いで、炊くことで食欲も湧いてくるでしょう。まず、計量したお米をボウルに入れます。水を入れ、しゃかしゃかと音を立てながら円を描くように手で混ぜ、何度か水を捨てます。子どもがやるとお米が流れてしまったり大変ですが、炊きあがったら子どもと一緒に茶碗によそったり、おにぎりをつくったり、ちょっとしたおうち時間になりますね。		体操教室		防犯訓練										
			せんべい、麦茶											
			うどん 豚肉とじゃが芋の甘辛煮 みそ汁、果物											
			クッキー、牛乳											
			ご飯 ハンバーグ みそ汁、果物											
			フライドポテト、牛乳	フルーツポンチ、牛乳										
			ご飯、かつおの揚げ浸し 胡麻汚し みそ汁、果物											
			ご飯、クリームシチュー ツナサラダ 果物											
			蒸しパン、牛乳											

※ 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。