

日	月	火	水	木	金	土										
<p><b>【れんこん！】</b> 穴の開いた独特の形から、「見通しの料理に用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にして風邪を予防したりするビタミンCを多く含みます。また便秘予防になる食物繊維も豊富です。表面に傷がなくなく、変色していない新鮮な物を選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すために加熱しすぎないことがポイント。食感のアクセントとして色々な料理に活用できます。</p>	31	<p><b>『食欲の秋』</b> 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。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><b>「重要な役割を持つ栄養素『脂肪』」</b> 「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が、適切な量はしっかりととりましょう。</p>				1										
	<p>せんべい、麦茶</p>	<p><b>1日あたりの栄養量</b></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 469kcal</td> <td>エネルギー 551kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 15.6g</td> <td>たんぱく質 29.7g</td> </tr> <tr> <td>脂 質 15.1g</td> <td>脂 質 17.6g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 185mg</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 469kcal	エネルギー 551kcal	たんぱく質 15.6g	たんぱく質 29.7g	脂 質 15.1g	脂 質 17.6g	カルシウム 185mg	カルシウム 213mg	<p>奉仕作業</p>
	三才未満児	三才以上児														
	エネルギー 469kcal	エネルギー 551kcal														
たんぱく質 15.6g	たんぱく質 29.7g															
脂 質 15.1g	脂 質 17.6g															
カルシウム 185mg	カルシウム 213mg															
<p>ご飯、南瓜のシチュー 白菜サラダ 果物</p>	<p>ヨーグルト、麦茶</p>				<p>お弁当の日</p>											
<p>せんべい、牛乳</p>	<p>せんべい、牛乳</p>				<p>せんべい、牛乳</p>											
2	3	4	5	6 白露 (はくろ)	7	8										
<p><b>【だしのうまみで味覚を育てる】</b> 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。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><b>衣替え</b></p>	<p><b>運動会予行練習</b></p>	<p><b>誕生会</b></p>	<p>午前保育 (運動会準備)</p>	<p><b>運動会</b></p>											
	<p>せんべい、麦茶</p>	<p>ビスケット、麦茶</p>	<p>ポテトスナック、麦茶</p>	<p>せんべい、麦茶</p>	<p>クッキー、麦茶</p>											
	<p>さつまいもご飯 厚揚げと大根の煮物 白菜のおかか和え みそ汁、果物</p>	<p>そうめん コロッケ 果物</p>	<p>パン、チキンナゲット ポトフ 果物</p>	<p>ご飯、焼き魚 切干大根の煮物 みそ汁、果物</p>	<p>カレーライス サラダ 果物</p>											
	<p>ビスケット、牛乳</p>	<p>のり巻き、野菜ジュース</p>	<p>お楽しみアイス 0,1歳児 ⇒ ケーキ</p>	<p>みたらし団子、牛乳 0,1歳児 ⇒ せんべい</p>												
9	10	11	12	13	14	15										
<p><b>【味覚を育み、噛む力をつける】</b> 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、ゆっくりと取り組みましょう。</p>	<p><b>スポーツの日</b></p>	<p><b>体操教室</b></p>	<p><b>防災訓練</b></p>	<p><b>集金日</b></p>												
		<p>せんべい、麦茶</p>	<p>ビスケット、麦茶</p>	<p>ポテトスナック、麦茶</p>	<p>せんべい、麦茶</p>	<p>ヨーグルト、麦茶</p>										
		<p>ご飯、納豆 じゃが芋のそぼろあんかけ 春雨サラダ みそ汁、果物</p>	<p>スパゲッティナポリタン 南瓜サラダ きのこスープ、果物</p>	<p>ご飯、豆腐ハンバーグ 金平ごぼう みそ汁、果物</p>	<p>セルフおにぎり 鶏のから揚げ みそ汁、果物</p>	<p>お弁当の日</p>										
		<p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p>スイートポテト、牛乳</p>	<p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>ビスケット、牛乳</p>	<p>せんべい、牛乳</p>										
16	17	18	19	20	21	22										
<p><b>【大切にしたい「ごちそう」】</b> 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、鮮やか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><b>体操教室</b></p>	<p><b>身体測定</b></p>	<p><b>交通安全指導</b> 令和5年度集合受付</p>	<p><b>秋の遠足</b> (三歳以上児クラス)</p>											
	<p>せんべい、麦茶</p>	<p>ビスケット、麦茶</p>	<p>ポテトスナック、麦茶</p>	<p>せんべい、麦茶</p>	<p>ビスケット、麦茶</p>	<p>ヨーグルト、麦茶</p>										
	<p>肉うどん キャベツのサラダ 果物</p>	<p>ご飯、白身魚の竜田揚げ キャベツの煮浸し みそ汁、果物</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>きのこご飯 豚こま天 みそ汁、果物</p>	<p>カレーライス サラダ</p>	<p>お弁当の日</p>										
	<p>ビスケット、牛乳</p>	<p>蒸しパン、牛乳</p>	<p>ごぼうスティック、牛乳</p>	<p>ピザトースト、牛乳</p>	<p>せんべい、牛乳</p>	<p>せんべい、牛乳</p>										
23	24	25	26	27	28	29										
<p><b>【おいしく味わう幼児食】</b> 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><b>体操教室</b></p>	<p><b>体操教室</b></p>														
	<p>せんべい、麦茶</p>	<p>ビスケット、麦茶</p>	<p>ポテトスナック、麦茶</p>	<p>せんべい、麦茶</p>	<p>クッキー、麦茶</p>	<p>ヨーグルト、麦茶</p>										
	<p>パン、グラタン 胡瓜とコーンのサラダ スープ、果物</p>	<p>けんちんうどん ひじきの煮物 果物</p>	<p>豚丼 ポテトサラダ みそ汁、果物</p>	<p>ご飯、めかじきのピカタ スパゲティサラダ コーンスープ、果物</p>	<p>カレーライス サラダ 果物</p>	<p>お弁当の日</p>										
	<p>クラッカー、チーズ 牛乳</p>	<p>パン、牛乳</p>	<p>クッキー、牛乳</p>	<p>フライドポテト、牛乳</p>	<p>せんべい、牛乳</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。