

9月の献立予定表と給食だより

ひまわり組・たんぽぽ組・すみれ組

吉田保育所

9月	月	火	水	木	金	土
日にち		1日	2日	3日	4日	5日
午前おやつ			・牛乳		・牛乳	
献立名		・鶏肉のゴマみそ焼き ・ほうれん草ともやしのナムル ・わかたけ汁	・ミートローフ ・ブロッコリーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・タラのオープン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・カレー ・レタスサラダ	・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ		・スキムミルク ・マヨパン◆	・スキムミルク ・雪の宿	・スキムミルク ・かあさんケット	・スキムミルク ・ハーベスト	・牛乳 ・星食べよ
日にち	7日	8日	9日	10日	11日	12日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・ちくわの磯辺揚げ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・ポークジンジャー ・鶏肉とじゃがいもの煮物 ・豆腐とワカメのみそ汁	・米粉のグラタン ・サラダ ・あさりのみそ汁	・赤魚のカレー揚げ ・ラーメンサラダ ・ワカメとえのきのスープ	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・厚揚げのみそ炒め ・かきたま汁 ・果物
午後おやつ	・スキムミルク ・ビスコ	・スキムミルク ・ジャムサンド◆	・スキムミルク ・小魚アーモンドせんべい	・スキムミルク ・純米せんべい	・スキムミルク ・ぼたぼた焼き	・牛乳 ・白い風船
日にち	14日	15日	16日	17日	18日	19日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・ハムカツ ・パリパリサラダ ・豆乳スープ	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・豆腐ハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・のっぺい汁	・カレー ・レタスサラダ	運動会
午後おやつ	・スキムミルク ・ハッピーターン	・スキムミルク ・シュガートースト◆	・スキムミルク ・黒糖ミルク	・スキムミルク ・おにぎりせんべい	・スキムミルク ・エリーゼ	
日にち	21日	22日	23日	24日	25日	26日
午前おやつ					お誕生日会 ・ご飯はいりません	
献立名	敬老の日	国民の休日	秋分の日	・サバのカレー風味焼き ・チンゲン菜とベーコンのソテー ・なめこと豆腐のみそ汁	・さつま芋ご飯 ・芋の子汁 ・梨	・豚丼 ・大根のみそ汁 ・果物
午後おやつ				・スキムミルク ・雪の宿	・スキムミルク ・かあさんケット	・牛乳 ・ハーベスト
日にち	28日	29日	30日			
午前おやつ	・牛乳		・牛乳			
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・拌三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁	・マーマレード焼き ・もやしのさっぱりサラダ ・マーボー豆腐風スープ	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁			
午後おやつ	・スキムミルク ・星食べよ	・スキムミルク ・ビスコ	・スキムミルク ・小魚アーモンドせんべい			

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。



暦の上ではもうあきです



日中は暑い日が続いていますが、朝晩は秋の気配が感じられるようになりました。この時期は、1日の温度差が大きくなります。体調を崩さないよう、食事や生活リズムを整えて、残暑をのり切りしましょう。

夜の睡眠は十分にとれていますか？

良質な睡眠は、健康な体づくりや免疫力の維持のほか、情緒の安定にもつながります。睡眠中は成長ホルモンが分泌され、脳の発達はおもに睡眠中に行われることから、子どもの成長にとっても大切です。睡眠時間の目安は、1～2歳は、約11～14時間・3～5歳は約10～13時間とされているようです。

上手に寝るための工夫

- ・寝る2時間前にはスマホやテレビ、タブレットなどの強い光を避ける
- ・毎日同じ時間に寝たり起きたりする習慣をつける。



秋の食材を、「見て・ふれて・食べよう」

秋は旬の味覚がたくさん実る季節です。お子さんと一緒に野菜や果物を「見て・ふれて・食べる」体験を重ねることで、食べる楽しさや自然の恵みへの感謝の気持ちがはぐくまれます。ぜひご家庭の食事でも、季節の食材を取り入れてみましょう。

9月献立予定表と給食だより

つぼみ組

吉田保育所

9月	月	火	水	木	金	土
日にち		1日	2日	3日	4日	5日
午前おやつ		・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食		・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名		・鶏肉のゴマみそ焼き ・ほうれん草ともやしのナムル ・わかたけ汁	・ミートローフ ・ブロッコリーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・タラのオープン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・カレー ・レタスサラダ	・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ		・牛乳 ・マヨパン◆	・牛乳 ・雪の宿	・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・ハーベスト	・牛乳 ・星食べよ
日にち	7日	8日	9日	10日	11日	12日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	・ちくわの磯辺揚げ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・ポークジンジャー ・鶏肉とじゃがいもの煮物 ・豆腐とワカメのみそ汁	・米粉のグラタン ・サラダ ・豆腐のみそ汁	・赤魚のカレー揚げ ・ラーメンサラダ ・ワカメとえのきのスープ	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・厚揚げのみそ炒め ・かきたま汁 ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・ビスコ	・牛乳 ・ジャムサンド◆	・牛乳 ・小魚アーモンドせんべい	・牛乳 ・純米せんべい	・牛乳 ・ぼたぼた焼き	・牛乳 ・白い風船
日にち	14日	15日	16日	17日	18日	19日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	
献立名	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・ハムカツ ・パリパリサラダ ・豆乳スープ	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・豆腐ハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・のっぺい汁	・カレー ・レタスサラダ	運動会
午後おやつ	・牛乳 ・ハッピーターン	・牛乳 ・シュガートースト◆	・牛乳 ・黒糖ミルク	・牛乳 ・おにぎりせんべい	・牛乳 ・エリーゼ	
日にち	21日	22日	23日	24日	25日	26日
午前おやつ				・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食				・ご飯	お誕生日会・ご飯	・ご飯
献立名	敬老の日	国民の休日	秋分の日	・サバのカレー風味焼き ・チンゲン菜とベーコンのソテー ・なめこと豆腐のみそ汁	・さつま芋ご飯 ・芋の子汁 ・梨	・豚丼 ・大根のみそ汁 ・果物
午後おやつ				・牛乳 ・雪の宿	・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・ハーベスト
日にち	28日	29日	30日			
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト			
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯			
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・拌三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁	・マーマレード焼き ・もやしのさっぱりサラダ ・マーボー豆腐風スープ	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁			
午後おやつ	・牛乳 ・星食べよ	・牛乳 ・ビスコ	・牛乳 ・小魚アーモンドせんべい			

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。



暦の上ではもうあきです



日中は暑い日が続いていますが、朝晩は秋の気配が感じられるようになりました。この時期は、1日の温度差が大きくなります。体調を崩さないよう、食事や生活リズムを整えて、残暑をのり切りしましょう。

夜の睡眠は十分にとれていますか？

良質な睡眠は、健康な体づくりや免疫力の維持のほか、情緒の安定にもつながります。睡眠中は成長ホルモンが分泌され、脳の発達はおもに睡眠中に行われることから、子どもの成長にとっても大切です。睡眠時間の目安は、1～2歳は、約11～14時間・3～5歳は約10～13時間とされているようです。

上手に寝るための工夫

- ・寝る2時間前にはスマホやテレビ、タブレットなどの強い光を避ける
- ・毎日同じ時間に寝たり起きたりする習慣をつける。



秋の食材を、「見て・ふれて・食べよう」

秋は旬の味覚がたくさん実る季節です。お子さんと一緒に野菜や果物を「見て・ふれて・食べる」体験を重ねることで、食べる楽しさや自然の恵みへの感謝の気持ちがはぐまれます。ぜひご家庭の食事でも、季節の食材を取り入れてみましょう。