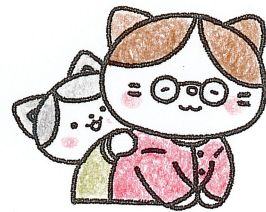


9 月 献 立 表



令和 8 年

同 仁 東 保 育 園

日 曜	献 立 名	使 用 食 材	3才未満児 午前のおやつ	全 児 童 午後のおやつ
1 火	中 華 風 う ど ん ・ 薩 摩 芋 の 天 ぶ ら	白菜・玉葱・人参・椎茸・にら・豚肉・薩摩芋・ゴマ・昆布	マリービスケット・牛乳	ゴマ昆布おにぎり・牛乳
2 水	す き 焼 き 風 煮 ・ も み づ け ・ 味 噌 汁 ・ ご は ん	もやし・キャベツ・人参・小松菜・油揚げ・玉葱・白滝・椎茸・豆腐・鰹元・豚肉・大根・胡瓜	クッキー・牛乳	鉄分ヨーグルト・のり塩せんべい
3 木	白身魚フライ・ひじきとマカロニのサラダ・味噌汁・なめし	白菜・もやし・人参・法蓮草・豆腐・枝豆・ひじき・カニカマ・コーン・ホウキ	ゴマスティック・牛乳	フランクフルト・牛乳
4 金	焼売・彩和え・切り干し大根のかきたまスープ・ふりかけごはん	白菜・椎茸・人参・大根・こねぎ・卵・豚肉・キャベツ・もやし・胡瓜・コーン・カニカマ・みかん缶	野菜かりんとう・牛乳	サーターアンダーギー・牛乳
5 土	た め き う ど ん ・ バ ナ ナ	もやし・白菜・玉葱・人参・豚肉・わかめ・バナナ	塩せんべい・牛乳	ジャムバター食パン・牛乳
6 日				
7 月	ハ ヤ シ ラ イ ス ・ 牛 乳 ・ ミ モ ザ サ ラ ダ	じゃが芋・玉葱・人参・マッシュルーム・豚肉・胡瓜・キャベツ・卵・みかん缶・カニカマ	たべっこ動物・牛乳	ソフール・のり塩せんべい
8 火	タンメン・肉団子（甘酢あん）・胡瓜ともやしの和え物	キャベツ・もやし・人参・キクラゲ・豚肉・鰹節・コーン・法蓮草・鶏肉・胡瓜	ビスケット・牛乳	ホットケーキ・牛乳
9 水	中 華 丼 ・ 杏 仁 豆 腐 ・ 味 噌 汁	キャベツ・筍・玉葱・人参・椎茸・豚肉・海老・小松菜・白菜・もやし・法蓮草・豆腐・杏仁豆腐・フルーツ缶・バナナ	のり塩せんべい・牛乳	バナナスコーン・牛乳
10 木	ホッケの塩焼き・ひじき煮・ブロッコリー・トマト・味噌汁・ごはん	白菜・もやし・人参・法蓮草・豆腐・ホッケ・椎茸・油揚げ・白滝・ブロッコリー・トマト・じゃが芋	リッツ・牛乳	フライドポテト・牛乳
11 金	野菜コロッケ・スパゲティーサラダ・中華スープ・ゴマ塩ご飯	キャベツ・もやし・人参・玉葱・にら・豚肉・しめじ・じゃが芋・胡瓜・人参・魚肉ソーセージ・コーン	マリービスケット・牛乳	アイス・のり塩せんべい
12 土	保 育 発 表 会			
13 日				
14 月	野 菜 カ レ ー ラ イ ス ・ 牛 乳 ・ フ ル ー ツ 和 え	南瓜・じゃが芋・人参・玉葱・しめじ・ピーマン・豚肉・バナナ・キウイ・フルーツ缶・ヨーグルト	クッキー・牛乳	りんごゼリー・塩せんべい
15 火	チキンナゲット・マカロニサラダ・豆腐とひき肉の中華スープ・ジャム & マーガリンパン・牛乳	鶏肉・にら・もやし・人参・玉葱・えのき・豆腐・豚肉・胡瓜・ハム・コーン	ゴマスティック・牛乳	原宿ドッグ・麦茶
16 水	五 目 納 豆 ・ 中 華 風 サ ラ ダ ・ 豚 汁 ・ ご は ん	白菜・大根・人参・しめじ・ねぎ・風芋・蒟蒻・法蓮草・豚肉・豆腐・納豆・鰹節・こねぎ・ゴマ・春雨・胡瓜・ハム・卵	野菜かりんとう・牛乳	アメリカンドッグ・牛乳
17 木	カツオフライ・もやしサラダ・のっぺい汁・わかめごはん	カツオ・わかめ・大根・人参・ねぎ・厚揚げ・椎茸・風芋・法蓮草・もやし・胡瓜・薩摩芋	たべっこ動物・牛乳	ふかし芋・牛乳
18 金	具だくさんの卵焼き・温野菜サラダ・味噌汁・のりごはん	のり・白菜・もやし・人参・法蓮草・豆腐・卵・玉葱・豚肉・小松菜・ブロッコリー・カリフラワー	ビスケット・牛乳	プリン・のり塩せんべい
19 土	ミ ー ト ソ ー ス ス パ ゲ テ ィ ー ・ バ ナ ナ ・ 野 菜 ス ー プ	キャベツ・もやし・人参・玉葱・にら・しめじ・鶏肉・バナナ・ミートソース・鰹節	塩せんべい・牛乳	おかかおにぎり・牛乳
20 日				
21 月				
22 火				
23 水				
24 木	鯖のみぞれ煮・南瓜のサラダ・味噌汁・ごはん	キャベツ・人参・法蓮草・豆腐・鯖・南瓜・胡瓜・ハム	のり塩せんべい・牛乳	ラスク・牛乳
25 金	タンドリーチキン・ゴボウサラダ・味噌汁・ごはん	鶏肉・白菜・もやし・人参・法蓮草・豆腐・牛蒡・人参・ゴマ・胡瓜・人参・ハム・コーン・きなこ	リッツ・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
26 土	け ん ち ん う ど ん ・ バ ナ ナ	白菜・大根・人参・こねぎ・牛蒡・白滝・豚肉・バナナ・ハム・チーズ	塩せんべい・牛乳	ハムチーズサンド・牛乳
27 日				
28 月	タ コ ラ イ ス ・ バ ナ ナ ・ 和 風 ポ ト フ	豚肉・玉葱・キャベツ・トマト・じゃが芋・大根・人参・白菜・法蓮草・鶏肉	マリービスケット・牛乳	今川焼き・牛乳
29 火	カ レ ー う ど ん ・ 大 学 芋	じゃが芋・玉葱・人参・椎茸・ねぎ・白菜・豚肉・薩摩芋・ゴマ・しらす・チーズ・あおさ	クッキー・牛乳	しらすトースト・牛乳
30 水	肉 豆 腐 ・ 酢 の 物 ・ 味 噌 汁 ・ ご は ん	もやし・白菜・人参・小松菜・油揚げ・豚肉・豆腐・玉葱・白滝・椎茸・鰹元・春雨・胡瓜・わかめ・カニカマ・みかん缶	ゴマスティック・牛乳	スティックパン・牛乳

子どものくちの発達

今年の夏はいかがでしたか？天気は少し不安定でしたが、昨年ほど熱くなく過ごしやすい日が多かったと思います。たくさん夏の思い出を作ることができましたか？

さて9月は、子供の口についてお話します。人は、赤ちゃんの頃から甘みはよくわかっていますが、塩味に関しては1歳～3歳で形成されるようです。また、「雀百まで踊り忘れず」ということわざもあるように、小さな頃の食習慣がとても大切です。それが将来の健康に関わってくるからです。苦みや酸味は本能で危険な味と認識するので、好むお子さんは少ないと思いますが、まったく与えないと味覚が広がりません。苦手なものでも「味を知ってくればいい」という気持ちで食卓に出してみてくださいね。また、味だけでなく、やわらかいものばかり食べているとあごや口腔内が発達しませんので、生の胡瓜やゆでた大根、人参を平たく切って噛む練習するのもいいですね。風船を膨らますこと、シャボン玉をつくること、全身運動、バランス運動もすべてが子供たちの口の中を発達させることにつながっていくため、楽しんでチャレンジしてみてくださいね。



3歳未満児
3歳以上児

エネルギー	タンパク質	脂 質	塩 分
4 3 7 kcal	1 5.5 g	1 5.4 g	1.4 g
6 1 1 kcal	2 1.7 g	1 8.9 g	1.8 g

都合により、献立が変更になるときがあります。

「味覚の秋」ってなあに？

「味覚の秋」とは、秋の果物や野菜、魚など旬の食材が豊富に出まわり、食べる楽しみが大きくなる季節のことです。旬の食材は栄養価が高く、香り・甘み・うま味をしっかり感じられます。園では給食などを通して、子どもたちが秋の味覚にふれる機会を大切にしています。

