

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7 白露 (はくろ)	
<p>【旬の食材を上手に使おう】 旬の食材は、栄養価が高い/うまみが濃い/鮮度が良い/価格が低いなど、うれしい要素がたくさんあります。</p> <p>旬の食材を食べることは体によく四季を感じられて、心を豊かにしてくれ、食卓での会話も弾みます。</p> <p>これからの季節は、鮭やさんま、ごぼう、蓮根、さつまいも、りんご梨、ぶどうなどがおいしくなります。秋の味覚を楽しみましょう。</p>	<p>誕生会</p>  <p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、とんかつ、キャベツの磯和え、ピーマンの金平みそ汁、果物</p> <p>アイス 0.1歳児 ⇒ ケーキ、牛乳</p>	<p>体操教室</p> <p>クッキー、麦茶</p> <p>ご飯、松風焼き 南瓜煮 みそ汁</p> <p>小豆の蒸しパン、牛乳</p>	<p>交通安全指導</p> <p>ウエハース、麦茶</p> <p>ご飯、カレイの照り焼き なすの味噌炒め みそ汁、果物</p> <p>コーンフレーク、牛乳</p>	 <p>あられ、麦茶</p> <p>ご飯、豆腐チャンプルー 小松菜の磯和え みそ汁</p> <p>オニオンフレット、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>キーマカレー ほうれん草とコーンのソテー ヨーグルト、果物</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>子ども神輿</p> 	
	8	9	10	11	12	13	14
	<p>【ファストフードはほどほどに】 ファストフードは、手軽で安価、さらにおまけもついて魅力的ですよね。しかし、高脂肪、高カロリーで、肥満へつながったり、塩分が高く濃い味付けで味覚形成に悪影響を与えたりする可能性があります。</p> <p>食事として考えても、魚や野菜が少なく栄養バランスがとれません。ファストフードを食べた翌日は野菜をたっぷり使ったメニューにするなど、前後の献立を工夫するように心がけましょう。</p>	<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、ふくさ卵 ピーマンの金平 スープ、果物</p> <p>アメリカンドック、牛乳</p>	<p>体操教室</p>  <p>クッキー、麦茶</p> <p>ご飯、肉じゃが しらす和え みそ汁</p> <p>プリンアラモード、牛乳</p>	<p>防災訓練</p> <p>ウエハース、麦茶</p> <p>麻婆豆腐丼 春雨サラダ 中華風野菜スープ、果物</p> <p>お麩ラスク、牛乳</p>	 <p>あられ、麦茶</p> <p>ご飯、赤魚の香り揚げ ひじきの中華和え みそ汁</p> <p>きな粉サンド、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>ご飯、納豆和え 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 みそ汁、果物</p> <p>アイス 0.1歳児 ⇒ ヨーグルト</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>
15		16 敬老の日	17	18	19	20	21
<p>【3-A-Day(スリーア デイ)でカルシウム不足解消！】 カルシウム摂取不足対策としてアメリカで始まった「3-A-Day(スリーア デイ)」。「1日の食事に、牛乳・ヨーグルト・チーズをどれでも3回または3品と入れよう」という食生活改善運動のことです。</p> <p>日常的にカルシウムをとることで、骨を強くしたり、腸内環境を整えたりして、健康的な生活の基盤に作りになります。</p> <p>朝にコップ1杯の牛乳、おやつにチーズ1かけらなど、少量でもこまめに食べることから始めましょう。</p> 		<p>せんべい、麦茶</p> <p>お月見カレーライス マカロニサラダ 飲むヨーグルト</p> <p>うさぎ饅頭、牛乳</p>	<p>体操教室</p> <p>集金日</p> <p>クッキー、麦茶</p> <p>ご飯、肉じゃが しらす和え みそ汁</p> <p>プリンアラモード、牛乳</p>	 <p>ウエハース、麦茶</p> <p>ご飯、カレイの照り焼き なすの味噌炒め みそ汁、果物</p> <p>コーンフレーク、牛乳</p>	<p>身体測定</p> <p>能教室 (たんぼぼ・すみれ組)</p> <p>あられ、麦茶</p>	<p>冷やしうどん 鶏肉のマーマレード焼き 果物</p> <p>ジャムサンド、牛乳</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>
	22 秋分の日 秋分 (しゅうぶん)	23 振替休日	24	25	26	27	28
	<p>【防災教育について】 小さい頃から身の回りの安全に対して関心を持つことは、とても大切です。園では、定期的に防災訓練を実施しています。日常の保育の中でも紙芝居や保育者の話を通して、「非常時は慌てないで行動する、大人の指示に従って行動する」ことの大切さを学ぶ機会を設けています。日頃からの心構えが一番大切です。</p> <p>【台風シーズンになります】 台風の強風や豪雨は、いろいろな災害をもたらします。また、不安定な天候が続きやすく、最近では竜巻やゲリラ豪雨、線状降水帯といった現象も心配です。朝登園する前に、親子で天気予報を見ることを習慣にしましょう。そして「こんな天気だと○○なことが起きるかもしれないね。」「こうすると安心だね。」など話をするのが大切です。ただし、必要以上に恐怖心を抱かせないように気を付けましょう。</p>	<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、なすのミートグラタン ツナサラダ みそ汁、果物</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p>体操教室</p>  <p>クッキー、麦茶</p> <p>ご飯、肉じゃが しらす和え みそ汁</p> <p>プリンアラモード、牛乳</p>	<p>園外保育 (さくら2、ぼろ組)</p> <p>ウエハース、麦茶</p> <p>ご飯、赤魚の香り揚げ ひじきの中華和え みそ汁</p> <p>お麩ラスク、牛乳</p>	 <p>あられ、麦茶</p> <p>ロールパン、クリームシチュー 南瓜サラダ 果物</p> <p>アイス 0.1歳児 ⇒ ゼリー</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>	
29		30	<p>「食材で五感を感じよう」</p> <p>秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子と一緒に食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたジャガイモ。洗う前、表面はほこほこに感じますしかし、皮をむくと、つるつとした手触りになり、白い澱粉が出てきます。鍋に入れて煮ると、良い香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このようにたった1つの食材でも、子ども達は実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。</p> <p>家庭でも、色々な食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。</p> <p>「脳を育てる「DHA」」</p> <p>DHA(=ドコサヘキサエン酸)は脳や網膜など神経系の働きに不可欠な栄養素で、母乳にも含まれています。DHAは神経系の発育や発達を助けるため、脳の成長が著しい乳幼児期には特に重要な栄養素として注目されています。体内で作られる量が少ないので、食品から取り入れることが大切。魚介類の脂に多く、特にさば、あじ、いわし等の青魚に多く含まれます。</p>				

1日あたりの栄養量

三才未満児	三才以上児
エネルギー 425kcal	エネルギー 508kcal
たんぱく質 14.5g	たんぱく質 18.7g
脂質 12.5g	脂質 14.8g
カルシウム 212mg	カルシウム 201mg



※ 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。