

9月の給食だより

献立表



令和3年9月1日

くもぎ保育園

★ 9月の予定 ★

9/8 誕生会

9/17 お弁当の日

(運動会予行練習)

9/25 運動会



幼児期に生活リズムを整えましょう

生活リズムは、子どもの成長や発達にとっても大切なことです。基本的な生活習慣を繰り返し、幼児期に定着させましょう。

☆早寝・早起きをしましょう

まずは、早起きを習慣にすると夜も早めに眠れるようになります。睡眠中は、骨や筋肉を作ったり免疫力を高めたりするのに必要な成長ホルモンが分泌されています。



☆朝の光をあびましょう

朝の光には、脳と体を覚醒させて日中活動しやすくすると共に、心のバランスを整える役割があります。

☆朝ご飯を食べましょう

朝ご飯は午前中のエネルギー源となる大切な食事です。特にごはんやパンなどの炭水化物は脳の主なエネルギー源になります。



☆日中に体を動かしましょう

思い切り体を動かして遊ぶと、おなかがすいて美味しい食事ができたり、疲れてぐっすり眠れたりするため、規則正しい生活リズムにつながります。



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
ひるごはん			1 やきそばごはん にくだんごすーぷ きゅうりのあえもの	2 げんまいごはん さかなのしおこうじやき ◆ほしだいこんのすのもの すましじる	3 ごはん かぼちゃころっけ だいすのごもくに とうふのみそじる	4 かれーrais くだもの
おやつ			おちゃ あいすくりーむ	おちゃ ふるーちえ	ぎゅうにゅう おこのみやき	
ひるごはん	6 ごはん とうふはんぱーぐ ◆きんぴらごぼう だいこんのすのもの	7 やきそば さつまいものれもん ちゅうかすーぷ	8 ★ かつかれー ◆かみかみさらだ こんそめすーぷ ぜりー	9 しらすごはん からあげ うめあえ にんじんしりしり	10 ◆げんまいごはん さかなのてりやき ころころさらだ もすくすーぷ	11 まーぼーどん ちゅうかすーぷ くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう えだまめ・おかし	ぎゅうにゅう かるしうむちつぷす	おちゃ けーき・くだもの	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう すこーん	
ひるごはん	13 ろーるぱん ぽーくびーんず きゅうりのすのもの くだもの	14 ごはん にくじゃが だいこんさらだ えのきのみそじる	15 はやしrais はるさめのさらだ くだもの	16 まぜごはん とうふのごもくあげ こまつなごまあえ ちゅうかすーぷ	17 おべんとうのひ (よこうれんしゅう) 	18 ゆかりごはん とんじる くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう みたらしさつまいもだんご	おちゃ おにぎり	ぎゅうにゅう ここあとーすと	りんごじゅーす ちーず・おかし	
ひるごはん	20 けいろうのひ 	21 わかめごはん こうやとうふのふくめに なつとうあえ かぼちゃさらだ	22 なつとうごはん すていっくさらだ だいがくいも	23 しゅうぶんのひ 	24 ごはん なんばんづけ ◆きんぴられんこん きのこじる	25 うんどうかい
おやつ		ぎゅうにゅう いそべやき	ぎゅうにゅう あつぷるぱいふうぎょうざ		ぎゅうにゅう おかし	
ひるごはん	27 さつまいもごはん ちゃんちゃんやき ゆかりあえ	28 ごはん しーふーどぐらたん こーるすろー	29 たきこみごはん とんじる さんしょくあえ くだもの	30 ひじきごはん あげだしとうふ あえもの	★印は行事食です お楽しみに♪ ◆印はかみかみメニューです よくかんでたべましょう	
おやつ	ぎゅうにゅう あんぱん	ぎゅうにゅう きなこだんご	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう ぴざとーすと		