



		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
2	月	じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりとコーンのサラダ 清まし汁	スキム 蒸しパン	クラッカー	477	17.4	12	78.2	1.9
3	火	中華丼 肉団子 きゅうり漬け	スキム とうもろこし	かりんとう	453	19.9	8.9	76	1.1
4	水	コロッケ 中華もやしサラダ ニラ卵スープ	ゼリー	ビスケット	377	8.6	8.8	65	1
5	木	鮭の照り焼き マカロニサラダ すこ 味噌汁	牛乳 菓子	くろ棒	526	28.6	17.2	67.3	1.2
6	金	わかめごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ	牛乳 クリームコンフェ	みかん	653	26.7	22.9	92.3	1.9
7	土	カレーライス サラダ 果物	牛乳 パイ菓子	あられ					
9	月	切干煮 じゃがいものカレーきんぴら 清まし汁 梨	フルーツヨーグルト	カステラ	373	9.6	4	76.7	1
10	火	ソースカツ丼 海藻サラダ	スキム もちもちパン	芋かりんとう	642	23.9	19.3	95.5	1.7
11	水	酢豚 いんげんのごま和え 味噌汁	ソフトクリーム	クッキー	548	19	23	69.7	1.2
12	木	鯖の味噌煮 パンプキンサラダ 麦とろ麺汁	スキム ハムサンド	ビスケット	621	28.1	17.2	92.5	2.1
13	金	チキンライス 春巻き ツナサラダ 一口ゼリー	牛乳 あられ	スティックパン	595	21.9	17.4	83.4	1.3
14	土	牛丼 サラダ 味噌	牛乳 ビスケット	チーズ・他					
17	火	ちらし寿司 から揚げ 春雨の酢の物 清まし汁	お茶 お月見団子	せんべい	751	29.3	20.5	114.8	2
18	水	ポークビーンズ 串さしあげ レタススープ	プリン	蒸しパン	503	19.3	19.7	67.2	1.4
19	木	白身の天ぷら ポテトサラダ 豚汁	スキム マカロニ安倍川	バナナ	745	32	32.3	87.5	1.3
20	金	★スパゲッティバイキング 青りんごゼリー	牛乳 あられ	クラッカー	546	29.1	10.4	101.4	1.7
21	土	チャーハン サラダ スープ	牛乳 パイ菓子	ビスケット					
24	火	五目うどん かき揚げ オレンジ	牛乳 ジャムサンド	あられ	668	20.3	21.5	101.7	2
25	水	ハムコロッケ もやしのナムル カニ玉スープ	ヨーグルト	芋かりんとう	532	19.8	19.3	72.5	1.8
26	木	白身フライ イカと野菜の味噌マヨ和え 豆乳汁	お茶 焼きおにぎり	オレンジ	603	19.6	18.2	93.4	2.3
27	金	ハヤシライス ごぼうサラダ	牛乳 扇バーム	クラッカー	567	15.6	20.3	85.7	2.1
28	土	おたのしみ袋							
30	月	鶏のさっぱり煮 マセドアンサラダ 清まし汁	スキム 菓子	ビスケット	531	25	14.4	78.2	1.5

～実りの季節の到来です～

まだまだ暑い日が続きますが、日が落ちるのも随分と早くなってきました。季節は少しずつ秋に近づいています。さて、園庭のなつめの実も食べごろを迎えています。毎年たくさんの実をつけて園児たちを喜ばせてくれます。今年のような猛暑の中育つ実は、たいしたものです。米不足が心配されましたが、おいしい新米が入荷され、一粒一粒のありがたみを伝えていきたいです。和食は、口中調味と言って、味の無いご飯と味のあるおかずを同時に口の中で混ぜ合わす食べ方があります。子ども達に、交互食べをしてほしく、伝えるのですが、ご飯の残る子が多く四苦八苦しています。農家さんの苦勞も伝え、残さない食べ方を伝えるのは大人の役目だと思っています。



まるごとすいかフルーツポンチ★

お部屋に持っていくと、大きなすいかに興味津々！子どもたちの大好きなみかん・パイナップルに、あま～いシロップがかかってます♡おやつ時間にペロりと食べました！



9月の取り組み

- さくらんぼ 0歳 楽しく食べよう 色々な食材や味を食べよう
- さくらんぼ 1歳 スプーン・フォークを使って自分で食べよう
- さくら ちゅうりっぷ ご飯とおかずを交互に食べよう
- ひまわり 奥歯でよく噛んで食べよう
- すみれ いただきますから35分程度で食べ終わろう

ブクブクうがいをすることで、口を閉じる力、「パ・バ・マ行」の改善が期待できます。また、ガラガラうがいをすることで、舌の動きが養われ、鼻呼吸の促進、「カ・ガ行」の改善が期待できます。

★8月はカレートッピングバイキング

トッピングはカツ・ウィンナー・ゆで卵・人参・ブロッコリー・ピーマン・パプリカ・アスパラ・コーン・なす・かぼちゃの11品。子ども達に、お肉だけでなく野菜も選んでほしく、たくさんの種類の野菜を用意しました。大きいクラスの子は、全部野菜を選ぶ子や、彩りよくトッピングを考えてる子もいました。「お花人参おいしいよ」「お肌ツルツルよ」と声掛けにひまわり男児「耐えられん！」と言。多分「食べられん！」と言いたかったのかなと…



〈鶏のオーロラソース和え〉2人分

鶏ムネ肉…200g 片栗粉…大さじ2 揚げ油…適量
A マヨネーズ…大さじ3 ケチャップ…大さじ1 砂糖…小さじ1

- ①鶏ムネ肉を一口大に切り、粉をまぶします。
- ②170℃の熱した油できつね色になるまで上げます。
- ③Aで和えます。 付け合わせに野菜を添えてください。