9月の献立表

令和6年8月30日発行　鳥海保育園

～給食目標～
食事のマナーを身に付けましょう

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	献　立	備考
2	月	麻婆豆腐・ハッシュドポテト・ゼリー・中華スープ	
3	火	焼き餃子・ナムル・キウイ・すまし汁	
4	水	さんまのかば焼き・おひたし・ヨーグルト・なす汁	
5	木	**焼きそば・ハンバーグ・ポテトサラダ・果汁・青菜スープ**	
6	金	ポークカレー・春雨サラダ・バナナ・牛乳	手作りおやつ・ポップコーン
7	土	かきたまうどん・フルーツ	
9	月	ひじき煮・玉子焼き・しらすふりかけ・ゼリー・わかめ汁	
10	火	豆腐の揚げボール・おひたし・のり・パイナップル・すまし汁	カミカミデー・するめ
11	水	**チキンバー・マカロニサラダ・グレープフルーツ**	おにぎりデー
12	木	メンチカツ・胡麻和え・キウイ・きのこスープ	ごはんのいらない日 5日(木)　焼きそば 26日(木)　味噌野菜ラーメン
13	金	シーフードカレー・ブロッコリーサラダ・バナナ・牛乳	
14	土	きのこうどん・フルーツ	
17	火	照り焼きチキン・スパサラダ・オレンジ・青菜スープ	
18	水	魚フライ・中華サラダ・グレープフルーツ・大根汁	
19	木	肉野菜炒め・のり・フルーツポンチ・すまし汁	カミカミデー・フランスパン
20	金	ハヤシカレー・大根サラダ・バナナ・牛乳	
21	土	肉うどん・フルーツ	
24	火	筑前煮・納豆和え・チーズ揚げ・キウイ・わかめ汁	
25	水	カレーコロッケ・野菜の胡麻和え・ゼリー・とき玉スープ	
26	木	**肉味噌野菜ラーメン・高野スティック・果汁**	手作りおやつ・南瓜パイ
27	金	南瓜カレー・コールスローサラダ・バナナ・牛乳	
28	土	きつねうどん・フルーツ	
30	月	切り干し大根煮・ちくわ納豆天・オレンジ・青菜汁	

日中は、まだまだ残暑が厳しいです。もう少し暑さが続きそうですので水分補給をしっかりとしましょう。とはいえ、朝夕は少し涼しさを感じ、夜には虫の鳴き声も聞こえてきます。秋が近づくにつれ、夏の疲れが出てきます。保育園で元気に過ごして、夜にきっちり疲れをおとし明日にリセット。体のリズムを崩さないように気をつけましょう。

生活リズムチェック
家族で図してみましょう

- □ 早寝早起きをしている。
- □ 朝ご飯を食べている。
- □ 洗顔、歯磨きをしている。
- □ 毎日排便をしている。

食事の時間はうれしいものですが、楽しくなり過ぎ、食べ物が口の中に沢山入ったままお話したり、隣の子とふざけてみたりする事があります。周りのお友だちの事も考えて、嫌な気持ちにさせない事もマナーの一つです。食卓に肘をつかない、お皿を持って食べる、食べる時の姿勢、箸の持ち方など無理なく身につくように身近な大人もお手本になれるといいですね。