



9月の南大立



2022年9月
認定こども園ひかり

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		午前おやつ	牛乳 ビスコ	お茶 ハッピーターン	牛乳 ビスケット
ごはん せいせんべい	牛乳 ホームパイ	牛乳 アンパンマンソフトせんべい	親子丼 キャバツとちくわのマヨサラダ 切干大根と油揚げのみそ汁 キウイ	ごはん オレンジ たらの手リソール炒め もやし中華サラダ わかめスープ 牛乳 チーズ蒸しパン	おにぎり(わかめ) 人参しりしり 手作りミートボール プロccoliアンパンマンポテト なめこのみそ汁 牛乳 せんべい
5 ごはん いわしの生妻煮(未:たら) れんこんのカレー-きんぴら ほうれん草のみそ汁	6 ごはん 梨 鶏肉の西京焼き キャバツの磯和え じゃが芋のかき玉汁 牛乳 ミニアメリカントッパ	7 牛乳 きのこカレー レタスサラダ 手作りりんごゼリー	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 Caせんべい ごはん キウイ 鮭の漬け焼き 切干大根の煮物 青梗菜のかき玉汁	9 牛乳 ●にんじんごはん オレンジ スコッチエッグ プロccoliのドレッシング和え さつま芋のみそ汁	10 和風パスタ ポテトサラダ 豆腐のかき玉汁 ヤクルト400LT 牛乳 せんべい
12 ごはん 小松菜と麺のみそ汁 たくあん納豆 里芋のそぼろあんかけ マカロニサラダ	13 牛乳 ごはん パナナ 手作りチーズハムカツ ほうれん草のナムル じゃが芋のみそ汁 牛乳 ソフトサラダせん	14 牛乳 ごはん キウイ 鮭の漬け焼き 切干大根の煮物 青梗菜のかき玉汁	牛乳 わかめとしらすのおにぎり 15 お茶 ウエハース	16 牛乳 ミート焼きそば ぎゅうりの浅漬け ニラ玉汁 梨 牛乳 ハーブスト	17 牛乳 フレンチトースト オレンジ 照り焼きチキン プロccoliのツナ和え 白菜のスープ 牛乳 せんべい
19 牛乳 敬老の日	20 牛乳 ごはん キウイ さばの塩焼き(未:赤魚) 肉じゃが キャバツとベーコンのみそ汁 牛乳 ムーンライトクッキー	21 牛乳 牛乳 ごまラスク 牛乳 アスパラガス	牛乳 おにぎりせんべい 22 スポン 揚げせんべい ジャムサンド(ブルーベリー) チキンナゲット パナナ プロccoliのカニカマサラダ ポテトチャウダー	23 牛乳 ひじきおにぎり	24 牛乳 ごはん キウイ オムレツ(トマトミート) キャバツのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 せんべい
26 牛乳 チャーハン ミニ春巻き もやしとツナのサラダ 青梗菜のみそ汁	27 牛乳 ごはん 味しらべ 手作りおおかふりかけ 鶏肉の香草唐揚げ コールスロー風サラダ きのこのみそ汁 牛乳 クリームサンド	28 牛乳 ごはん キウイ かじきの照り焼き 根菜の炒り煮 じゃが芋としめじのみそ汁	牛乳 ぶどうゼリー 29 牛乳 サブシ 肉うどん 大学芋 パナナ	30 牛乳 ハヤシライス プロccoliとたまごのサラダ ヨーグルト 牛乳 パウムクーヘン	

今月の食育目標は・・・
未満児【苦手なものを食べようとすると食欲を育てる】
以上児【食べられない食材や苦手なものでも、少し
ずつ食べようとするとす】です！

どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体での成長と同時に形成されていきます。舌を大切にしていましましょう。舌の味・触覚・嗅覚が本来好む味ですが、経験により好むようになると舌の味・触覚・嗅覚に経験のない子どもには苦手な味になります。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな食材を味わえ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験を「おいしい!!」感覚を作っていまいます。

澄み渡る青空のもと、子ども達の
遊ぶ声が園庭に響いています。
秋は食べ物美味い季節です。
様々な味覚を味わうなかで、旬のもの
のをいただく喜びを、子ども達に伝
えていただけたらと思います。

お知らせ

※9月21日は、誕生会メニューになります。
※今月のお弁当の日は15日(木)です。秋が旬の果物も
スーパ-等に多く出回っています。デザートに入れてみて
はいかがでしょうか?また、残暑が続くと予想されます
ので、保冷剤も引き続きお願いいたします。