

☆☆2025年 9月 給食献立予定表 こひつじ保育園☆☆

日	曜	別	献立名	おやつ
1	月	汁	ミネストローネ 卵の花炒め いりこ	牛乳 チーズケーキ
2	火	煮	チリコンカン風 ニラ玉 きのことスープ	麦茶 フルーツ白玉
3	水	炒	麻婆春雨 胡瓜のゆかり和え 中華スープ	牛乳 ココアクッキー
4	木	揚	チキンチキンごぼう 胡瓜のごまマヨ和え 豆腐味噌汁	牛乳 メロンパン風トースト
5	金	焼	魚の照り焼き 根菜サラダ 玉ねぎ味噌汁	麦茶 金時煮豆
6	土		きのことスパゲティー 果物 牛乳	
7	日			
8	月	汁	のっぺい汁 人参と糸こんにゃくの金平 果物	牛乳 抹茶ラスク
9	火	炒	ビビンバ 胡瓜とちりめんの酢の物 たまごスープ	麦茶 芋もち
10	水	煮	栄養ひじき 春雨サラダ あげ味噌汁	牛乳 りんごケーキ
11	木		☆☆麺の日☆☆ 焼きそば ピクルス わかめスープ	麦茶 フルーツヨーグルト
12	金	揚	揚げ魚のトマトソース 青菜ともやしとコーンのソテー スープ	牛乳 梅が枝餅風
13	土		サラダうどん 果物 牛乳	
14	日			
15	月		「敬老の日」	
16	火	汁	豚肉と野菜の春雨スープ 切干ナポリタン いりこ	麦茶 のりチーストースト
17	水	煮	カレー風味肉じゃが もやしと大葉のナムル なす味噌汁	牛乳 スコーン
18	木	焼	おから入りミートローフ マカロニサラダ コンソメスープ	麦茶 ヨーグルトゼリー
19	金	揚	オランダ揚げ 海藻サラダ きのこと味噌汁	牛乳 ツナマヨ蒸しパン
20	土		中華あんかけそば 果物 牛乳	
21	日			
22	月	汁	ハヤシシチュー れんこんのネギ卵サラダ 果物	牛乳 ふラスク
23	火		「秋分の日」	
24	水	汁	ポークカレー 切干大根サラダ いりこ	牛乳 ミルククリームサンド
25	木	煮	高野豆腐の具沢山卵とじ 青菜と春雨の和え物 味噌汁	麦茶 青のりポップコーン チーズ
26	金	焼	♪♪こひつじハッピーランチ♪♪ ふりかけご飯(御飯の友) 魚の黄金焼き カレーポテト 鉄分サラダ 具沢山味噌汁	牛乳 おさつ蒸しパン
27	土		カレーミートスパゲティー 果物 牛乳	
28	日			
29	月	汁	姫団子汁 刻み昆布とコーンのサラダ いりこ	麦茶 お好み焼き
30	火	焼	鶏肉の味噌漬け焼き 野菜の甘酢和え もずくスープ	牛乳 大学芋

※11日(木)・26日(金)は特別メニューの為、りす・うさぎ・きりんもご飯はいりません※

いつもレシピ紹介をしていますが

先月に引き続き、今月も「乳幼児期の食事」について研修会での学びを保護者の皆様と共有したいと思っています。

乳幼児期からの生活習慣の基礎が一番大切で、大人になってからも続いていきます。

次ページに内容をのせているので、ぜひお読みください。



## 朝食は午前中のエネルギー源です！

朝食を食べると…

- ・五感(視覚-聴覚-嗅覚-味覚-触覚)や腸が刺激されることで体が目覚め、脳もスイッチON状態になります！！



ただし、  
お菓子やジュースはやめましょう！  
虫歯や肥満につながります！



先日行われた、小学校の先生方との意見交換会の中でも“朝食の習慣化”が話題となりました。生活や学習面での乱れに直結するものです！「**保育園時代、乳幼児期に、ぜひ習慣化を！**」とのお願いがありました！



## 乳幼児期の食事は こんなことにも！！

☆乳幼児期は一生を通じての食事(生活)リズムの基礎を作る時期です。

☆誰かと一緒に食べるということは、『マナーや挨拶など食や生活に関する基礎の習得』につながります。

☆家族そろって食事をする時間をつくると、家族団らんによる「**食事=楽しい時間**」という食事の原風景に繋がります。

※なかなか難しい時もあると思いますが、週1回でもそういった時間があるといいかと(^^)／



### 大切なのは、

誰とどのように食べるのかという視点！

・苦手な食材は繰り返し食べて慣れる必要があり、それは楽しく食べる経験の中で克服に繋がります。

・食事中は「テレビは消す・おもちゃは片付ける」等、食事に集中できる環境をつくることもとても大切。

何を食べるか ⇒ 体の健康

どのように食べるか

⇒ 心の健康

食を通じて豊かな人生を(^^)／