

令和7年		9月分		さくら保育園	
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	月	肉豆腐、みそ汁 野菜のゴママヨネーズ和え、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 もちもちチーズパン
2	火	松風焼き、みそ汁 ポテトきんぴら	ごはん	塩せんべい	クラッカー ヨーグルト和え
3 17	水	柳川もどき、みそ汁 おかか和え、果物	ごはん	麩菓子	牛乳 いももち
4 18	木	かつおの揚げびたし、みそ汁 パスタサラダ	ごはん	ウエハース	牛乳 きな粉サンド
5 19	金	チキンカレー、ヨーグルト 野菜ソテー、果物	ごはん	サブレ	星型せんべい アイスクリーム
6 20	土	五目そうめん、牛乳 チーズ、果物	そうめん	ゼリー	ジュース ミルクスティックパン
8 22	月	焼き肉、みそ汁 マカロニサラダ、果物	ごはん	ソフせんべい	牛乳 玄米フレーク菓子
9	火	ポテトコロッケ、みそ汁 ブロッコリーとコーンのサラダ	ごはん	卵ボーロ	牛乳 チーズトースト
10 24	水	麻婆豆腐 ほうれん草のごま和え、果物	ごはん	あられ	牛乳 さつま芋蒸パン
11	木	魚の香味焼き、けんちん汁 かぼちゃのそぼろ煮	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 オレンジゼリー
25	木	お誕生日会	ごはん	ソフトビスケット	牛乳 ロールケーキ
12 26	金	鶏肉の甘辛煮 みそ汁、納豆和え、果物	ごはん	揚げせんべい	牛乳 ミルクスティックパン
13	土	焼きそば、牛乳 チーズ、果物	中華麺	ビスケット	焼きおにぎり
27	土	第47回 運動会			
29	月	八宝菜、みそ汁 春雨サラダ、果物	ごはん	ミルクせんべい	牛乳 もちもちチーズパン
16 30	火	豆腐ミートグラタン みそ汁、ツナ和え	ごはん	塩せんべい	牛乳 プリン

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	9月の平均	481kcal	19.5g	16.0g
	厚生労働省基準	480kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	9月の平均	393kcal	19.9g	17.3g
	厚生労働省基準	400kcal	20.0g	20.0g

澄んだ青空に秋の気配を感じる頃になってきました

五感を使って味わおう！

お料理を目で見て、香りを嗅ぎ、調理や食べる音を聞き、口に入れて舌触りや歯ざわり、味を楽しむ。食は栄養を摂り入れるだけでなく、五感すべてで味わうことができます。

食べることはもちろん、お手伝いも五感を刺激してくれるので、野菜をちぎる、食材を混ぜるなど、一緒に料理をするのもよいですね。こうした「楽しい・おいしい食体験」が子どもの食への興味・関心を育みます。

◀食の五感とは？▶

視覚・・・食べ物の色・つや、形、盛り付けを目で味わう。

聴覚・・・切る・煮る・焼く・揚げるなど調理の音、食材を食べた時の音。

嗅覚・・・香ばしいにおい、甘いにおいなど食欲をそそる、おいしそうなおい。

味覚・・・甘い・しょっぱい・酸っぱい・辛い・苦い・うまみ。

触覚・・・野菜の皮をむく、切る、こねる、混ぜる、盛り付ける。



朝夕は涼しくなってきましたが、まだまだ日中は暑いですね。こどもは大人に比べて体温調節機能が未発達なため、水分補給に引き続き注意しましょう。

夏の疲れも出やすい時期です。体調管理に注意し、快食、快便、快眠で、上手にこの時期を過ごしましょう。



災害に備えよう！

9月1日は「防災の日」です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を点検してみましょう。一般的に食品の備蓄は3日～1週間分とされています。ただし、ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は2週間分程度を備蓄しておく目安です。

日頃食べているものを多めに備え、普段の食事で消費しながら、食べた分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

家庭で備蓄しておきたい食品・用品

水	1人当たり1日3ℓ（飲み水1ℓ＋調理用水）
主食	精米、乾麺、レトルトご飯、アルファ米など アルファ米は、お湯や水でご飯になる加工米のこと
主菜、副菜	缶詰、びん詰、フリーズドライ食品、レトルト食品、乾物など
熱源	カセットコンロ、カセットボンベ（1人6本/週）
好みの食品	お菓子、飲み物など
ミルク・離乳食	月齢によって変化する離乳食は、前の月齢のものをアレンジして使いながら、次の月齢のものを買います

