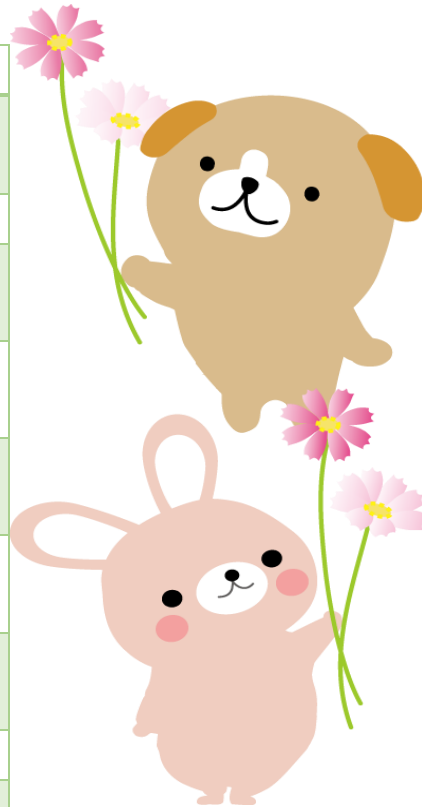


日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	金	桜えびごはん	玉ねぎとオクラの味噌汁 チキンカツ ほうれん草ともやしのだし和え	りんごジュース おせんべい	紅茶 ★絞り出しクッキー
2	土	ピザトースト	牛乳 アイスパイン	おやつ	
4	月	青菜とじゃこのごはん	けんちん汁 塩昆布キャベツ 和風ジャーマンポテト	カルピス ラムネ	グレープジュース ★じゃやせんべい
5	火	わかめごはん	水菜と卵のすまし汁 鶏の甘辛きのこ きゅうりと大根の白だし漬け	ミルクココア ビスケット	ゼリー 小魚
6	水	ちゃんぼん風 ラーメン	揚げワンタン バナナ	牛乳 玉子ボーロ	りんごジュース ★ツマヨトースト
7	木	ロールパンナ ちゃん	レタスと玉ねぎのスープ カップミートエッグ 温野菜の付け合わせ	ヤクルト プリッツ	麦茶★ちまき風 おにぎり
8	金	お誕生会 ポークカレー	お豆腐の和風サラダ チーズ	グレープジュース えびせん	牛乳★リンゴブ ラウニー
9	土	ホットドッグ	牛乳 バナナ	おやつ	
11	月	チャーハン	わかめのごまスープ 3色ナムル ゆで鶏の中華ねぎダレ	ミルクココア クッキー	りんごジュース ★青のりポップコーン
12	火	ふりかけごはん	チンゲン菜と大根のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 五目豆	りんごジュース おせんべい	プリン 加糖ツェーハース
13	水	ベーコンときのこのバター しょうゆスパゲティ	キャベツとツナのコンソメスープ オムレツ いちごヨーグルト	牛乳 プリッツ	野菜ジュース ★ゼリーフライ
14	木	食パンマンと バタコさん	クリームスープ 野菜ソテー ハンバーグ	カルピス 小魚	お茶 ★ミルクずもち
15	金	3匹のこぶた ごはん	大根と油揚げの味噌汁 ポークジンジャー 粉ふきいも	グレープジュース えびせん	牛乳 ★ラスク
16	土	焼きおにぎり	青菜と卵のスープ バナナ	おやつ	
19	火	五目ちらし寿司	そうめんの白だしスープ 鶏からあげのおろし煮 じゃが塩キャベツ	野菜ジュース ラムネ	ヨーグルト
20	水	ナポリタン焼き そば	春雨スープ 野菜スティック じゃがいもの味噌マヨ焼き	牛乳 ふがし	りんごジュース ★ドリア
21	木	ロールパンナ ちゃん	レタスとベーコンのコンソメスープ 白身魚フライ 外付け コールスローサラダ	ミルクココア クッキー	麦茶 ★チヂミ
22	金	ピラフ	カニ豆腐スープ ほうれん草のバター炒め ポークチャップ	りんごジュース プリッツ	牛乳 ★マフィン
25	月	かしわめし	かきたま汁 さばの味噌煮 キャベツとハムのほくほくサラダ	りんごジュース おせんべい	牛乳 ★きなこ揚げパン
26	火	天津丼	ワンタンスープ りんご ゴマナムル	牛乳 小魚	紅茶★絞り出し クッキー
27	水	肉野菜の田舎 うどん	さつまいものかき揚げ バナナ	ヤクルト えびせん	野菜ジュース ★クイックピザ
28	木	黒糖 テーブルロール	わかめの洋風スープ 鶏肉のトマトクリーム煮 ポテトとコーンのソテー	ミルクココア ビスケット	お茶★ふりかけ おにぎり
29	金	ハヤシライス	キャベツのスクランブルエッグ フルーツヨーグルト	野菜ジュース チーズ	ゼリー ミルクチップ
30	土	ツマヨトースト	牛乳 黄桃のシロップ和え	おやつ	



平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー (kcal) 539	665
たんぱく質 (g) 18.5	24.2
脂質 (g) 16.4	21.9

今月の食育メモ

みなさん「オノマトペ」という言葉を知っていますか？あまり聞きなれないと思いますが擬音、擬態語のことで「ジャブジャブ」「ツルツル」「ふわふわ」などが例に挙げられます。例えば「野菜をジャブジャブ洗った」「このケーキはふわふわしている」などの物ごとの様子を簡単に想像することができます。

日本にはこのオノマトペの数が多く、他の国よりも表現が豊かだといわれています。聞こえた音をそのまま表しているのです子どもにとっても分かりやすい表現ですね。

食べた時に「レタスがシャキシャキしてるね」「じゃがいもはほくほくしているよ」などと話しながら食べていくうちに子どもたちはだんだんとその食べ物の食感とオノマトペを覚えていきます。また、子どもたちに噛み応えや舌触りについて質問してみましょう。歯でしっかりとかみしめ、舌触りを確かめるようになるのではないかと思います。

想像力と直感を鍛えるトレーニングにもなるそうなのでお家での食事の時間にお試しください。

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は**茂木**です。

※10時のおやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。

まだまだ暑い日が続いておりますが、暦の上では秋ですね。『暑さ寒さも彼岸まで』と言います。暑さが和らぐまでもう少し。待ち遠しいですね。さて、そんな中、来月の運動会に向けた練習が始まります。元気に練習に参加できるように、体調管理に気をつけましょう。給食の先生より