



泉第2チャイルド園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	日			
2	月	バナナ	ごはん 白身魚のみそ焼き 大根煮 すまし汁 グレープフルーツ	☆小豆蒸しパン 牛乳
3	火	せんべい	丸パン ツナオムレツ ひじきサラダ 牛乳 オレンジ	☆しらすおかかおにぎり お茶
4	水	ジュース	ごはん 鮭のマヨ焼き チンゲン菜の海苔和え 味噌汁 バナナ	☆スイートポテト 牛乳
5	木	ヨーグルト	うどん 鶏肉の和風照り焼き さつまいものきんぴら なし	☆豆乳餅 お茶
6	金	せんべい	ごはん マーボー豆腐 中華スープ オレンジ	☆焼き芋 牛乳
7	土	クラッカー 豆乳	そばろ丼 味噌汁 バナナ	たいやき パック麦茶
8	日			
9	月	バナナ	ごはん 炒り豆腐 味噌汁 グレープフルーツ	☆コーンチーズ蒸しパン 牛乳
10	火	せんべい	ロールパン 鮭フライのタルタルソースかけ コーンサラダ 牛乳 オレンジ	☆ツナおにぎり お茶
11	水	ジュース	ごはん 親子煮 吉野汁 バナナ	☆皮つきフライドポテト 牛乳
12	木	ヨーグルト	トマトカレーパスタ マセドアンサラダ お茶 なし	☆きつねごはん お茶
13	金	せんべい	ごはん たらのもみじ焼き 五目煮 味噌汁 オレンジ	☆おからケーキ 牛乳
14	土	クラッカー 豆乳	豚丼 味噌汁 バナナ	源氏パイ ジュース
15	日			
16	月	敬老の日		
17	火	せんべい	丸パン ツナオムレツ ひじきサラダ 牛乳 オレンジ	ゼリー クラッカー
18	水	ジュース	ごはん 鮭のマヨ焼き チンゲン菜の海苔和え 味噌汁 バナナ	☆きなこの麩菓子 牛乳
19	木	ヨーグルト	★ごはん ひじき入りハンバーグ ブロッコリーおかか和え 春雨スープ なし	☆豆腐のココア蒸しパン 牛乳
20	金	せんべい	ごはん 白身魚のみそ焼き 大根煮 すまし汁 オレンジ	☆しらすチーズトースト 牛乳
21	土	クラッカー 豆乳	そばろ丼 味噌汁 バナナ	たいやき パック麦茶
22	日			
23	月	振替休日		
24	火	せんべい	ロールパン 鮭フライのタルタルソースかけ コーンサラダ 牛乳 オレンジ	☆ひじきごはん お茶
25	水	運動会		
26	木	ヨーグルト	トマトカレーパスタ マセドアンサラダ お茶 なし	☆ごまパイ 牛乳
27	金	せんべい	ごはん たらのもみじ焼き 五目煮 味噌汁 オレンジ	☆きな粉トースト 牛乳
28	土	クラッカー 豆乳	豚丼 味噌汁 バナナ	源氏パイ ジュース
29	日			
30	月	バナナ	ごはん マーボー豆腐 中華スープ グレープフルーツ	☆チーズおかかおにぎり お茶

☆…手作りおやつ



朝ごはんを食べよう!

- * 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳未満児	544kcal	21.9g	16.7g	1.5g
3歳以上児	629kcal	25.9g	19.7g	1.7g

～食育活動～

- 9/6 (金) きじ組 はんぺんチーズボウル作り
- 9/11 (水) はと組 ヨーグルトアイス作り
- 9/27 (金) つる組 みそ焼きおにぎり

お月見ってなに?

お月見とは、「明るく美しい月を眺めて楽しむ」行事です。
「十五夜」とも呼ばれ、1年の中で最も明るく丸い満月を見ることが出来る日です。

