



| 日 | 曜 | 献立 | 日 | 曜 | 献立 |
|----|---|-----------------------------------|----|---|-----------------------------------|
| 1 | 火 | 魚のごま焼き・けんちょう グリーンサラダ | 17 | 木 | ししゃも焼き・千切りキャベツ じゃが芋のごまマヨ和え |
| 2 | 水 | きのこカレー・ひじきと根菜のサラダ | 18 | 金 | ヘルシーメンチカツ・レタス かきたま汁 |
| 3 | 木 | 高野豆腐の卵とじ・野菜のナムル | 19 | 土 | たらこスパゲッティ・牛乳 |
| 4 | 金 | コロッケ・豆乳スープ・サニーレタス | 20 | 日 | |
| 5 | 土 | きのこスパゲティー・牛乳 | 21 | 月 | 中華つくね・サニーレタス チンゲン菜と春雨のスープ |
| 6 | 日 | ★ 運動会 ★ | 22 | 火 | 大豆のつくね風メンチカツ・レタス ひじきのスパゲティーサラダ |
| 7 | 月 | かに玉・もずくの味噌汁・レタス | 23 | 水 | そばろ丼・キャベツの甘酢和え |
| 8 | 火 | チキンソテー・ポテトサラダ・レタス | 24 | 木 | さばの塩焼き・八宝菜・レタス |
| 9 | 水 | 親子丼・フレンチサラダ | 25 | 金 | チキンカツ・レタス・そうめん汁 |
| 10 | 木 | ミネストローネ・もやしの梅マヨ和え | 26 | 土 | きつねうどん・牛乳 |
| 11 | 金 | 白身魚のゆかり焼き・レタス 豆腐と青菜の卵とじ | 27 | 日 | |
| 12 | 土 | ちゃんぽん・牛乳 | 28 | 月 | 魚のチーズ焼き・水菜・ひじき煮 |
| 13 | 日 | | 29 | 火 | 千草焼き・サニーレタス きんぴらごぼう |
| 14 | 月 | スポーツの日 | 30 | 水 | シーフードカレー・マカロニサラダ |
| 15 | 火 | ささみのフリッター・千切りキャベツ 切り干し大根の焼きそば風 | 31 | 木 | 豚肉の味噌焼き・炒り豆腐・レタス |
| 16 | 水 | ハヤシライス・シーザーサラダ | | | |

～食べたものって
どうなるの？～



- 1日 (火) オレンジゼリー
- 2日 (水) エッグサンド
- 4日 (金) ポップコーン
- 8日 (火) みらくもち
- 9日 (水) みかんケーキ
- 11日 (金) きな粉ボール
- 15日 (火) カルピスゼリー
- 16日 (水) りんごケーキ
- 18日 (金) フルーツ白玉
- 22日 (火) 焼きいも
- 23日 (水) 人参マフィン
- 25日 (金) マシュマロリッツ
- 29日 (火) クランブルパン
- 30日 (水) カントリークッキー



9月12日(木)のお月見集会で食育の話をしました。

食べたものは飲み込んだ後どうなるのか、体の中で、どこを通過して栄養になっていくのか…
子ども達にも理解しやすいよう、絵本やイラストを使ってお話をしました。

腸の長さが、なんと5メートルもあるなんて、子ども達はビックリです。実際に5メートルの長さのホースを使って、こんなに長いのがお腹の中にグルグル入っていると知ってもらいました。食べては出すを繰り返しながら、生活している私たちの体の中で、うまく栄養素を吸収して、不要なものを出してくれている内臓たちの働きに感謝ですね😊

