

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
高野豆腐の卵とじ 春雨の酢の物 果物 十六穀米	ベーコンエッグ 豚汁 いりこ 十六穀米	ウィンナーのクリームシュー マカロニサラダ 果物 十六穀米	竹輪の二色揚げ 雑菜 十六穀米(ごま塩)	味噌焼き肉 椎茸とえのきのスープ 果物 十六穀米(しらす)	ミートスパゲティ コンソメスープ 果物
《3時のおやつ》 パンナコッタ・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	《3時のおやつ》 黄粉うどん・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 ブルーベリーマフィン・ミルク 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	《3時のおやつ》 ミニメロンパン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 鬼まんじゅう・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 豆パン・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳
8	9	10	11	12	13
納豆入り厚焼き卵 ワントンスープ 果物 十六穀米(わかめ)	お弁当の日 	魚のピザソース焼き 大豆と野菜のスープ 十六穀米 ヤクルト	豆腐の和風炒め すまし汁 いりこのぎすけ煮 十六穀米	じゃが芋のカレー煮 フルーツサラダ 果物【セレクト】 十六穀米(かつお節)	マーボー丼 かき玉汁 果物 十六穀米
《3時のおやつ》 レーズン入り蒸しパン・ミルク 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	《3時のおやつ》 アイスクリーム・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 フルーツクリーム・ミルク 《10時のおやつ》 黒棒・ヤクルト・お茶	《3時のおやつ》 アップルミルクケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 じゃこトースト・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳
15	16	17	18	19	20
 敬老の日	南瓜のカレー カニスパサラダ 果物 十六穀米	厚揚げのそぼろあんかけ ニラ玉チーズスープ いりこ 十六穀米	魚の竜田揚げ 吉野汁 果物 十六穀米(ごま塩)	ツナエッグ 洋風味噌汁 果物 十六穀米(ゆかり)	肉うどん もやしと卵のソテー 果物
	《3時のおやつ》 黒ゴマチーズパン・ミルク 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	《3時のおやつ》 ジャムサンド・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 黄粉団子・昆布・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	《3時のおやつ》 ヨーグルト・シスコン・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 紅茶の蒸しケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳
22	23	24	25	26	27
豆腐のコロコロ煮 千草和え いりこ 十六穀米	秋分の日 	鶏肉の香味焼き 炒め春雨 果物【セレクト】 十六穀米(のり佃煮)	おからのキッシュ 野菜のチャウダー 十六穀米(わかめ) ヤクルト	きのこおこわ 鮭の和風ムニエル チンゲン菜のスープ マッシュポテト	豚肉とピーマンの炒め物 じゃこスープ 果物 十六穀米
《3時のおやつ》 ゼリー・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳		《3時のおやつ》 ココアマフィン・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 黄粉トースト・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・ヤクルト・お茶	《3時のおやつ》 シュークリーム・カルピス 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳
29	30				
酢豚 中華風コーンスープ 十六穀米(しらす)	切り干し大根の煮つけ 野菜のくるみ和え 果物 十六穀米				
《3時のおやつ》 牛乳かん・ミルク 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	《3時のおやつ》 アーモンドケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳				

9月の行事

18日(木) クッキング(おみれぐみ)
お月見団子

26日(金) お誕生会

12日(金)・24日(水)
セレクトメニュー

よく噛んで食べよう



よく噛んで食べる事はとても大切です。よく噛むと、過食を抑え肥満を防止したり、脳の働きを活発にし集中力を高めたり、虫歯・歯周病予防になるといったなどの重要性があります。幼児期は「のみ方・噛み方・味わい方」などの食べ方の機能が発達する時期です。しっかり噛む習慣を身につけましょう。

正しい噛み方とは？

食べ物を口に入れます。舌を使って奥歯まで運び歯の上で噛みますが、その時に舌と頬で食べ物を支えるようにして、よく噛みます。その時は口を閉じて左右両側の歯を均等に使って下さい。

