

9月の献立

アソカ保育園



曜	日付		未満児おやつ	副 食	3時のおやつ	
月	10		・牛乳 ・とんがりコーン	・鶏肉のオレンジ焼き ・リンゴドレッシングサラダ ・コーンクリームスープ	・お茶 ・スタミナエッグ	
火	11	25	・牛乳 ・カール	・牛肉とキャベツの炒め物 ・野菜ひじき和え ・オレンジ	・ミルク ・揚げ一番	
水	12	26	・牛乳 ・マンナウエハース	・麻婆豆腐 ・千切り大根の和え物 ・パイン缶	・甘納豆蒸しパン	
木	13	27	・牛乳 ・アスパラガス	・親子汁 ・ひじきと大豆のごま風味サラダ ・じゃこピーマン	・ミルク ・カントリーマアム	
金		28	・牛乳 ・ポテコ	・魚の磯辺揚げ ・スティック野菜 ・南瓜の味噌汁	・フルーツヨーグルト和え	
土	1	15	29	・牛乳 ・ビスコ	・1、15)塩焼きそば ・ピクルス ・29)タコライス ・ニラとしめじのスープ ・共通)もも缶	・カニパン
月	3		・牛乳 ・雪の宿	・洋風干草焼 ・ブロッコリーのごま和え・トマト ・しいたけとわかめのスープ	・牛乳 ・ホットケーキ	
火	4	18	・牛乳 ・栄養ポ一口	・じゃが芋の煮しめ ・コールスローサラダ ・バナナ	・お茶 ・煮豆	
水		19	・牛乳 ・アンパンマン野菜せんべい	・ポークビーンズ ・大根の和え物 ・鉄火味噌	・お茶 ・おはぎ	
木	6	20	・フルーチェ	・スタミナカレー ・ちくわり酢の物 ・パイン缶	・ミニサラダ ・棒チーズ	
金	7	21	・牛乳 ・塩せんべい	・白身魚のラビコットソースかけ ・ベーコンとレタスのスープ ・バナナ	・ミルク ・チーズビット	
土	8	22	・牛乳 ・たべっこベイビー	・ごぼううどん ・きゅうりのスタミナ漬け ・みかん缶	・クロワッサン	

☆お誕生会☆
9月5日 水曜日
(献立)

☆たくあんとベーコンのしらす干しごはん

☆中華風ローストチキン

☆盛り合わせサラダ

☆エッグコンソメスープ

♡おやつ♡

・牛乳

・ワッフル



9がつうまれのおともだち
おたんじょうびおめでとう!



菓子類の食べ過ぎに注意!



スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響



上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える



* やむをえず内容等を変更する場合があります