



中新田保育所給食予定献立表



日	曜日	午前	未満児	以上児	主菜	副菜	汁物	果物	午後	おやつ	
1	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	鮭の西京焼き	かみかみきんぴら	青菜とじゃがいものみそ汁	オレンジ	牛乳	せんべい	
2	土	牛乳	おかかおにぎり		けんちん汁			バナナ	牛乳	お菓子	
4	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	肉じゃが	ブロッコリーのうま和え	しめじのみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	マーブルホットケーキ	
5	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	マーボー豆腐	中華サラダ	キャベツのみそ汁	バナナ	牛乳	ぶどうゼリー	
6	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	厚焼き玉子	なすのケチャップ炒め	麩のみそ汁	オレンジ	牛乳	じゃが餅	
7	木	牛乳	ラーメン		タンメン	かぼちゃの甘煮	麦茶	グレープフルーツ	牛乳	黒米おにぎり	
8	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	はんぺんフライ	ひじきの煮物	大根と小松菜のみそ汁	オレンジ	牛乳	せんべい	
9	土	牛乳	とうもろこしごはん		ポトフ			バナナ	牛乳	お菓子	
11	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	豚肉の生姜焼き	きゅうりとわかめの酢の物	油揚げのみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	スイートポテト	
12	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	炒り豆腐	もやしのナムル	大根のみそ汁	バナナ	牛乳	若菜おにぎり	
13	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	かにかま入り卵焼き	青菜のお浸し	なすのみそ汁	オレンジ	牛乳	きな粉マカロニ	
14	木	牛乳	誕生会	米粉パン	ハンバーグ	キャベツのサラダ	コンソメスープ	梨	牛乳	ロールケーキ	
15	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	ほっけの塩焼き	大根の煮物	豆腐のみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	せんべい	
16	土	牛乳	わかめおにぎり		豚汁			バナナ	牛乳	お菓子	
17	日	毎月第3日曜日は「家族団らんの食事」を楽しもう									
18	月	敬老の日									
19	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	鶏つくね焼き	なすのごまみそ炒め	青菜のみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	ウィンナー入りホットケーキ	
20	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	オムレツ	青菜の磯和え	ふのり汁	バナナ	牛乳	ジャムサンド	
21	木	牛乳	うどん		肉うどん	ブロッコリーのおかか和え	麦茶	オレンジ	牛乳	ゆかりおにぎり	
22	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	さばのみそ煮	ごぼうの煮物	しめじのみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	せんべい	
23	土	秋分の日									
25	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	鶏肉の香味焼き	コールスローサラダ	玉ねぎのみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	メロンラスク	
26	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	豆腐入りミートローフ	ブロッコリーのお浸し	えのき汁	バナナ	牛乳	お好み焼き	
27	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	ひじき入り卵焼き	キャベツのごま酢和え	わかめとねぎのみそ汁	オレンジ	牛乳	さつまいもの甘煮	
28	木	牛乳	運動会総練習	ご飯	ポークカレー	大根サラダ	麦茶	グレープフルーツ	ヨーグルト		
29	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	赤魚の照り焼き	野菜の煮つけ	じゃがいものみそ汁	オレンジ	牛乳	せんべい	
30	土	運動会									

朝ごはんをしっかり食べよう

今月末にやってくる運動会に向けて、子どもたちは毎日練習を頑張っています。練習で身体を動かすためには、「朝ごはん」が大切です。毎日食べましょう。また、疲れがみえるときには、消化のよい食事にして、十分な休養をお願いします。

「朝ごはん」は身体や脳を動かすためのエネルギー源となります。しっかり食べて、運動会の練習を頑張りましょう。



加美町っ子のおいしい給食発見隊！

保育所やこども園、学校の給食（旬の野菜を使った献立）を町ホームページで発信中！アクセスはこちらから⇒



かみっこ
元気な加美町っ子 夕食を食べたら歯みがき！！

月平均栄養価		エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
	未満児	455 kcal	17.4 g	13.7g	1.4 g
以上児	530 kcal	20.0 g	15.0g	1.7 g	

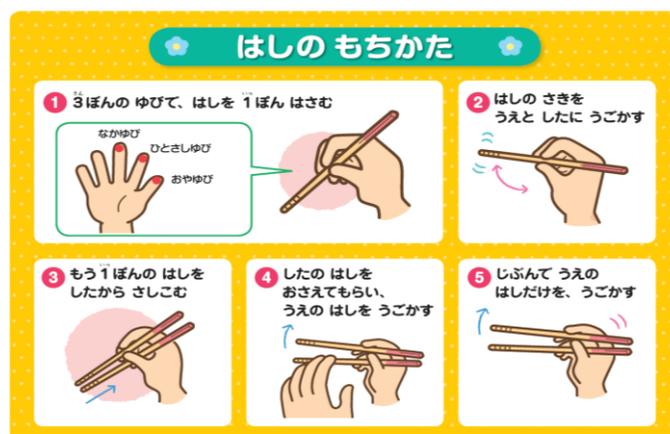
(※以上児のエネルギーは主食を含みます)

正しい箸の持ち方を意識して食べよう

6月から8月にかけて、年少さん・年中さん・年長さんのクラスで正しい箸の持ち方について、お話をしました。スポンジやフェルトボールを移動させるゲームなどで楽しく勉強しました。

継続することで身につくものですので、ぜひご家庭でも大人が見本となりながら挑戦してみましょう。

まだ箸を使っていないお子さんも、年齢に合わせてフォークやスプーンの持ち方を練習しましょう。



難しいと感じるお子さんもいると思います。少しでもできたらたくさんほめてあげてください。

