

	3才未満児 10時おやつ	昼 食		3時のおやつ		
		副 食	以上児	未満児 添加	のみもの	その他
1水	㊗️㊗️	やきそば、ごまぎゅうり、ゼリー	👁️	みそ汁	牛乳	チーズパン
2木		魚の立田揚げ、トマト、切り干しサラダ		"	"	ココア ふくれ
3金		ナポリタン、ツナサラダ、卵スープ	👁️		お茶	あんぱん
4土		揚げもの、トマト、みそ汁、サラダ				
6月		魚のマヨ焼き、トマト、牛肉ごぼう旨煮		みそ汁	牛乳	芋がんとろ
7火		五目揚げ、トマト、みそ汁、納豆、ゼリー			"	ポップコーン
8水		おたんじょう会		スープ	ジュース	ケーキ
9木		タイピエン、鶏バー甘辛煮、粥、ゼリー	👁️		牛乳	黒糖にがり
10金		チキンカレー、ひじきサラダ、バナナ	👁️		"	クリームパン
11土		焼きそば、みそ汁、ごまぎゅうり	👁️			
13月		魚の甘酢あんかけ、大学いも		みそ汁	牛乳	ホットケーキ
14火		スパニッシュオムレツ、トマト、塩昆布きゅうり		"	"	メロンパン
15水		肉団子スープ、五目ひじき、一口ゼリー			お茶	赤飯🍵
16木		ミニボール、トマト、ごぼうサラダ		みそ汁	牛乳	パイ
17金		煮魚、フルーツヨーグルト	👁️	"		ポプリン おかし
18土		パンメニュー、スープ、ごまぎゅうり	👁️			
21火		麻婆豆腐、マカロニサラダ	👁️	みそ汁	牛乳	菓子
22水		アジフライ、トマト、納豆和え		"	"	フッキー
24金		ハヤシチュー、海藻サラダ、オレンジ	👁️	"	"	フライド ポテト
25土		豚汁、ごまぎゅうり、くだもの	👁️			
27月		鶏肉のトマト煮込み、ごまぎゅうり		みそ汁	牛乳	あんぱん
28火		炒り鶏、茎わかめサラダ、一口ゼリー		"		フルーツ モンブラン
29水		魚のプロバス屋、ほうれん草磯和え		"	お茶	甘芋だんご
30木		スパゲティミートソース、冷やっこ、スープ	👁️		牛乳	アメリカン ドック

ヤ:ヤクルト
い:いりこ

スプーン・フォーク、おにぎり忘れず
お箸は毎日必要です。



単元:丈夫な身体
(リズムある生活に戻す)

目標:夏の疲労を早くなくす

- 3(金) プールおさらい会
- 8(水) おたんじょう会(パン)
- 15(水) お箸のテスト(きく)

生活リズム

ととのえましょう!!

★ 早寝・早起きをする★

睡眠中には、骨や筋肉を作ったり免疫力を高める成長ホルモンが分泌されます。

★ 朝の光をあびる★

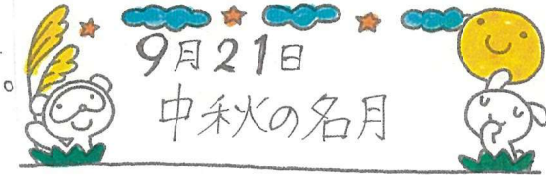
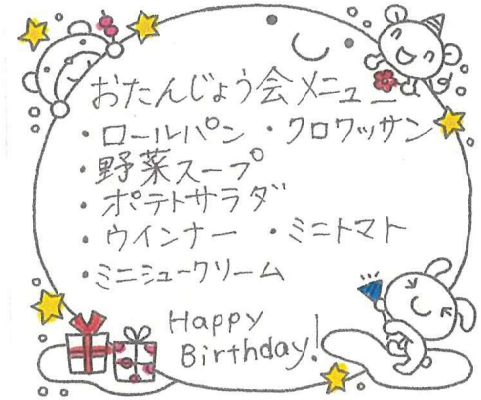
朝の光には、脳と体を覚醒させ、心のバランスを整える役割があります。

★ 朝ごはんを食べる★

胃や腸が重働き、内臓が目覚め、排便更につながります。

★ 日中体を動かす★

体を動かして遊ぶと、おなかがすいて、おいしく食事ができたり、疲れてぐっすり眠ることが出来ます。



旧暦8月15日に月を金盞賞する行事です。

団子やススキなどをお供えします。

みんなで月を眺めてみましょう。晴れるといいですね★

◎ 9月20日は敬老の日です。おじいちゃん、おばあちゃんとリモートでお話しもいいですね。

◎ 手洗い、うがいの励みをお願いします。

◎ 南犬立に変更がある場合もあります。