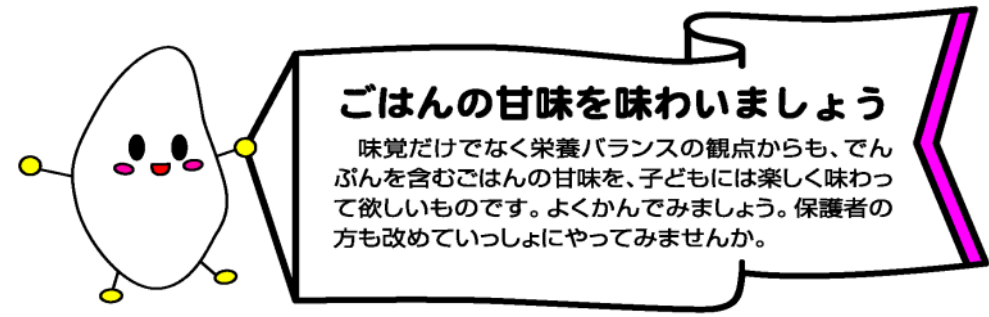
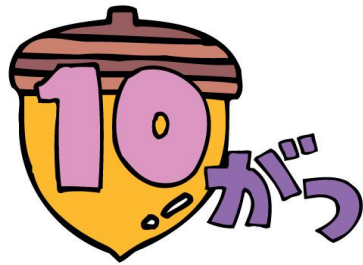




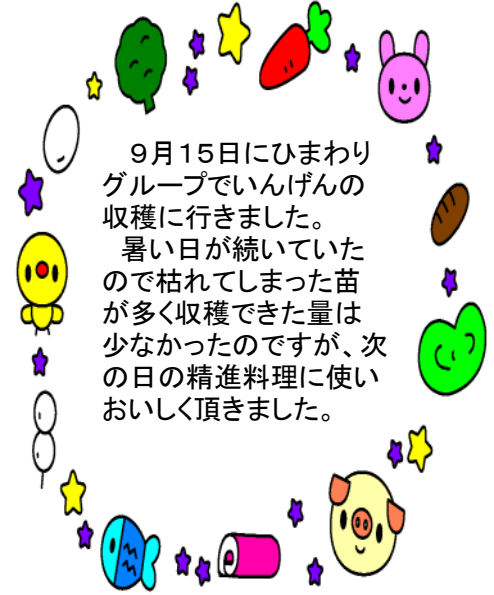
今月のテーマ 野外食を楽しむ。
 今月の目標 季節の野菜や果物を味わう。



ごはんの甘味を味わいましょう

味覚だけでなく栄養バランスの観点からも、でんぷんを含むごはんの甘味を、子どもには楽しく味わって欲しいものです。よくかんでみましょう。保護者の方も改めていっしょにやってみませんか。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	木	とりにくのクラッカーやき ちゅうかサラダ かぼちゃスープ	りんかけ	ウエハース
2	金	しろみさかなのすぶたふう みそマヨサラダ	つきみだんご	コパン
3	土	にくうどん くだもの		おかし
5	月	いりどり すのもの	のりじゃこトースト	かりんとう
6	火	くきわかめのつくだに	カスタードクリームあえ	ビスコ
7	水	さけのさいきょうやき ピーナッツあえ かぼちゃサラダ	おからのケーキ	動物ビスケット
8	木	ぎゅうにくのやながわふう かみかみサラダ	コーンフレーク	ぶどう
9	金	親子バス旅行		
10	土	きのこスパゲティ くだもの		おかし
13	火	カレー ゆかりあえ	なし	うめのかまき
14	水	さんまのしおやき になます すごぼう	おこのみやき	フルーチェ
15	木	ごもくたまごやき フレンチサラダ	いきなりだんご	りんご
16	金	しょうじんりょうり みそしる	スキムチョコレートバー	かっぱえびせん
17	土	パン くだもの		おかし
19	月	おやこじる しおっぺ	オレンジゼリー	チーズ
20	火	マーボーとうふ ごまあえ	こくとうポップコーン	バナナ
21	水	☆誕生会☆ きのこごはん エビフライ サラダ かきたまじる くだもの	おたのしみ	くろぼう
22	木	かわりきんぴら ナムル	りんごのケーキ	じゃがりこ
23	金	さかなのマヨやき おかかあえ	あべかわ	サラダ一番
24	土	やきそば くだもの		おかし
26	月	すきやきふうに のり	あんにんどうふ	カステラ
27	火	さんまのかばやき マカロニサラダ コーンスープ	ココアむしパン	ヨーグルト
28	水	さつまじる ごまマヨサラダ	おにぎり	プリッツ
29	木	タイプーエン ひじきいため	やきいも	クラッカー
30	金	さかなのにつけ わかめスープ	シュガートースト	オレンジ
31	土	ちゃんぽん くだもの		おかし

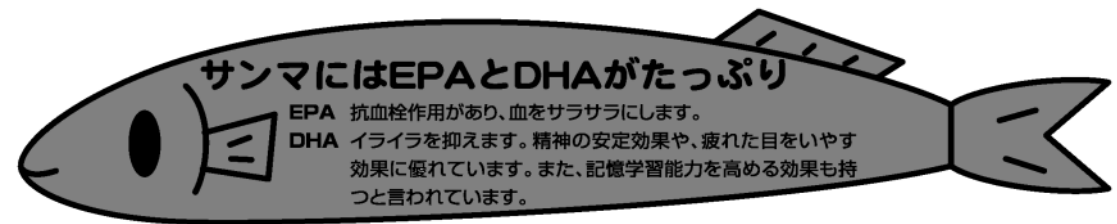


9月15日にひまわりグループでいんげんの収穫に行きました。暑い日が続いていたので枯れてしまった苗が多く収穫できた量は少なかったのですが、次の日の精進料理に使いおいしく頂きました。



イモ掘りへ行きます

自分で掘ったイモを食べることで、食についての見方が広がります。園ではイモ掘りを計画しています。



サンマにはEPAとDHAがたっぷり

EPA 抗血栓作用があり、血をサラサラにします。
 DHA イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目をいやす効果に優れています。また、記憶学習能力を高める効果も持つと言われてています。

21日はお誕生会なのでご飯はいりません。

土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。平成21年9月30日 城北アソカ保育園