

今月の給食目標

朝ごはんを食べて
元気な1日を♪



夏から秋にかけての時期も、日中は残暑が残り暑さに耐え忍んでいた体力も衰えがちです。台風、気候の変化が大きい時季ですが、旬の野菜を食べて夏の疲れを回復しましょう。食中毒予防に注意しましょう。

これから、うんどう会の練習が始まるので朝食は必ず食べさせてください。

献立予定表



『口腔機能発達不全症』

子どもの口腔機能が十分に発達しないことで起きる。誤飲や窒息、お口がぽかんと開いた状態の原因。

～誤飲・窒息を予防するための訓練～

①引きちぎりトレーニング

タオルなどをくわえて引きちぎるような動作。口唇や上顎に負荷かける。

②ぶくぶくトレーニング。○○

歯磨き後に2分以上うがい、左右頬、前歯と口唇間。

③あいうべ体操

唾液の分泌を促し、舌や口唇を鍛えることで鼻呼吸が可能になる。



④前歯かぶり

一口量は、自分で食べ物にかぶりつくことで身につく。

口で処理できない大きさの食べ物を前歯でかじり、誤飲・窒息の予防。また、正座や足を床に着けたりすることで姿勢がよくなり、気管に食べ物が侵入しにくくなります。

2025・9 子どもの栄養
生田歯科 藤原康生医師参照

2026.SEPTEMBER

日	曜	昼食	3時のおやつ	10時のおやつ
1	火	麦ご飯 味噌豚 野菜和風和え 冬瓜スープ	ココアクッキー	ウエハース
2	水	わかめご飯 魚のゴマゴマ焼き きんぴらごぼう ナスの味噌汁	かき氷風ゼリー・せんべい	ビスコ
3	木	仲よしパン チキンバー レタス トマトスープ りんご	オレンジケーキ	クッキー
4	金	ふりかけご飯 鶏むねのピカタ 小松菜のお揚げサラダ 中華スープ	スモアサンド	せんべい
5	土	クリームツイスト 農家のスープ 牛乳		チーズ
7	月	かぼちゃロール タンドリーチキン マカロニサラダ きこのスープ	石垣蒸しパン	ビスケット
8	火	麦ご飯 イワシの佃煮 切干大根の炒め煮 豆腐の味噌汁	ミルキークッキー	ウエハース
9	水	青菜ご飯 牛肉のすき焼き風 春雨スープ	じゃがスティック	ビスコ
10	木	黒糖パン 豚しゃぶレタス ミニトマト ワンタンスープ バナナ	はったいこビスケット	せんべい
11	金	うさぎご飯 てりやきボール さつまいもの甘煮 トーフの卵スープ	うさぎカップケーキ	クッキー
12	土	冷や麦 バナナ 牛乳		乳ボーロ
14	月	ふりかけご飯 鶏のマスタードマヨ焼き ふだん草とベーコン炒め かぼちゃの味噌汁	お豆腐ブラウニー	ビスケット
15	火	米粉ロール 五目焼きそば ひじきの卵焼き バンバンジーサラダ 梨	たぬきおにぎり・いりこ	ウエハース
16	水	わかめご飯 すり身フライ 大豆とひじきの炒め煮 きこの味噌汁	バームクーヘン	ビスコ
17	木	麦ご飯 鶏の塩から揚げ 小松菜の中華サラダ ワカメスープ	チヂミ	クッキー
18	金	誕)クロワッサン ハンバーグ ポテト レタス ナスのポタージュ ゼリー	どんぐりクッキー	せんべい
19	土	中華丼 かきたま汁 牛乳		チーズ
21	月	敬老の日		
22	火	国民の休日		
23	水	秋分の日		
24	木	ふりかけご飯 肉じゃが そうめん汁 バナナ	カレーパン	クッキー
25	金	麦ご飯 照り焼きチキン 切干大根のサラダ すまし汁	つぶあんスコーン	せんべい
26	土	メロンパン ポトフ 牛乳		乳ボーロ
28	月	テーブルロール ミートソーススパゲティ チーズ入り卵焼き キャベツ	黒ゴマビスケット	ウエハース
29	火	ふりかけご飯 豚の生姜焼き かぼちゃのゴマがらめ トマトの中華スープ	バナナケーキ	ビスケット
30	水	カレーライス 野菜サラダ 漬物 梨	フルーチェ・せんべい	ビスコ

飲み物はパンの日は牛乳、ご飯の日は麦茶です。(もも・きい組はご飯の日も牛乳)

3時・10時のおやつには牛乳が付きます。10時のおやつは3才未満児用です。

もも組は個々に合わせた離乳食です。材料の都合により献立が一部変更する事があります。