

9月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1	木	牛乳 せんべい	白飯・高野豆腐のオランダ煮・野菜ときのこの和え物 とうがんスープ・ミニゼリー	牛乳 チーズ おかき
2	金	牛乳 ビスケット	白飯・豚肉とナスの味噌炒め・粉ふき芋・かきたま汁・果物	牛乳 ブラウニー ☆
3	土	牛乳 クッキー	スパゲティーミートソース・きゅうりの塩もみ・果物	牛乳 せんべい
4	日			
5	月	牛乳 クラッカー	白飯・厚揚げのそぼろ煮・昆布ピーマン・焼きナス煮びたし・果物	牛乳 わらびもち ☆
6	火	牛乳 カステラ	白飯・魚のバーベキュー風・かにかまの酢の物 すまし汁・果物	牛乳 パインヨーグルト ☆
7	水	牛乳 クッキー	鮭ごはん・鶏肉の磯辺揚げ・かぼちゃサラダ・野菜スープ ミニゼリー	カルピス アイスクリーム
8	木	牛乳 ビスケット	白飯・マーボーナス・切り干し大根の和え物・焼きししゃも・果物	牛乳 小倉パン ☆
9	金	牛乳 せんべい	白飯・豚肉の南部焼き・マカロニサラダ・金時煮豆・果物	牛乳 抹茶マフィン ☆
10	土	牛乳 クッキー	味噌ラーメン・果物	牛乳 ビスケット
11	日			
12	月	牛乳 ビスケット	白飯・香味煮・野菜のごま酢和え・えのき納豆	牛乳 りんごケーキ ☆
13	火	牛乳 ジャムサンド	白飯・魚の塩焼き・ひじきの炒め煮・きゅうりと長いも和え なすの味噌汁	牛乳 フルーツミックス ☆
14	水	牛乳 せんべい	ビビンバ・わかめスープ・果物	牛乳 豆乳ココアゼリー ☆
15	木	牛乳 クラッカー	白飯・ポークビーンズ・コールスローサラダ・果物	牛乳 きのこのピザトースト ☆
16	金	牛乳 クッキー	白飯・海鮮えび餃子・パンサンスウ・オニオンスープ・果物	牛乳 チーズ おかき
17	土	牛乳 ビスケット	親子丼・キャベツのゆかり和え・果物	牛乳 クラッカー
18	日			
19	月			
20	火	牛乳 クラッカー	白飯・豆乳ミートグラタン・卵と野菜のスープ・果物	牛乳 フジさんケーキ ☆
21	水	牛乳 カステラ	白飯・魚のチリソース・ごぼうサラダ・味噌汁・果物	牛乳 ゆかりクッキー ☆
22	木	牛乳 ビスケット	わかめご飯・五目煮・野菜のしらす和え・ししゃもの味噌干し	牛乳 小魚 せんべい
23	金			
24	土	牛乳 せんべい	きのこスパゲティー・きゅうりの酢の物・果物	牛乳 クッキー
25	日			
26	月	牛乳 クッキー	白飯・すき焼き風煮・きゅうりとひじきの和え物・トマト 味付け海苔	牛乳 チヂミ ☆
27	火	牛乳 ジャムサンド	白飯・魚のマヨネーズ焼き・切り干し大根の炒め煮・豆乳汁・果物	牛乳 磯辺芋もち ☆
28	水	牛乳 クラッカー	白飯・中華炒め・春雨サラダ・手作りふりかけ・果物	牛乳 ホットドック ☆
29	木	牛乳 ビスケット	白飯・鶏肉と野菜のケチャップ煮・キャベツ炒め・小魚佃煮	お茶 みかんヨーグルト ☆
30	金	牛乳 せんべい	えびフライカレーライス・フレンチサラダ・果物	カルピス パナナロール

☆印は手作りおやつです。

大切にしたい「食事のマナー」

「食事のマナー」というと、堅苦しく感じるかもしれませんが、決して難しいことばかりではありません。人に迷惑をかけないといったことだけではなく、自然の恵みに感謝する、食べ物を大切にするとといったこともマナーのひとつです。

●感謝の気持ちから生まれるおいしさ

私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。そして、食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと、駆け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。感謝の気持ちを育むことは、食材や食事への関心を高め、それがおいしさにもつながります。



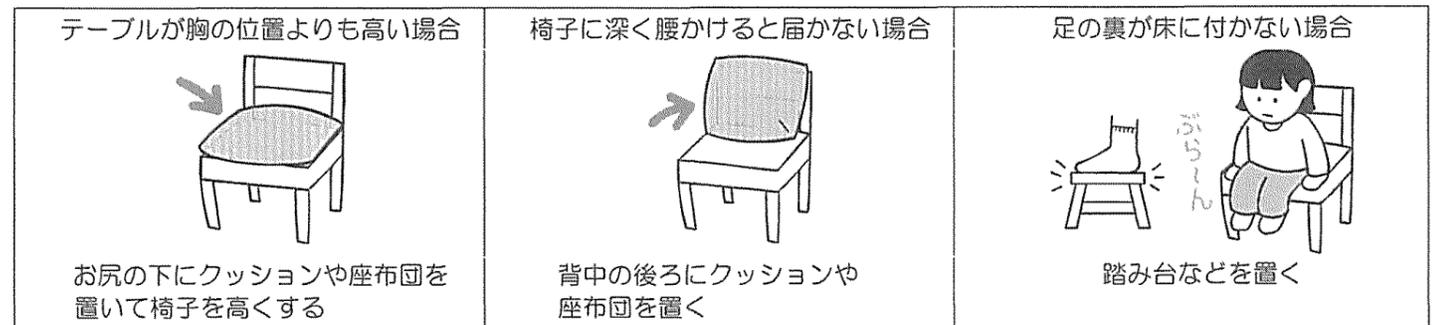
●箸の練習は急がずゆっくりすすめましょう。

箸を上手に使うためには、箸の練習をスタートさせる時期がポイント。離乳食の「手づかみ食べ」で手指、腕、口の協調運動ができれば、スプーン、フォークに進み、その後スプーンの鉛筆持ちができるようになってから箸の練習を始めると、スムーズに正しく使うことができます。



●正しく座りましょう

正しい姿勢は、消化の面からも大切なことです。食卓の食べ物を見て、しっかりとよく噛んで飲み込み、胃(お腹)を圧迫することなくスムーズに消化するためには、姿勢を整える必要があります。食卓と体の間はこぶしひとつ分あけて、椅子に深く腰掛けて背筋をのばします。



(参考: アドムわんぱくだより)

9月の献立から きゅうりとひじきの和え物 (4人分)

(材料)	(作り方)
きゅうり 90g	① ひじきを戻し、茹でる。
きゃべつ 90g	② きゅうり、キャベツ、にんじんをせん切りにし、塩もみして(塩は分量外)水気を絞る。
にんじん 20g	③ ①の水を切り、②、白ごま、さとう、しょうゆで和える。
ちりめん 20g	
ひじき(乾) 1.8g	
白ごま 大さじ1弱	
さとう 小さじ1	
しょうゆ 大さじ1強	