

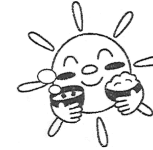
9月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食		全員3時のおやつ
				主食	副食 果物等	
1	日					
2	月	牛乳 せんべい	うま煮・キャベツの甘酢味・果物	切り干し大根ご飯		牛乳 もちもちチーズパン☆
3	火	牛乳 ジャムパン	豚肉となすの味噌炒め・粉ふき芋・かき玉汁ふりかけ	ご飯	果物	牛乳 人参ゼリー ☆
4	水	牛乳 クッキー	鶏肉のカレーじゃようゆ焼き・千草和え・トマトミニゼリー	ご飯	煮豆	牛乳 小魚 おかき
5	木	牛乳 ビスケット	魚のバーベキュー風・マカロニサラダ・もずくスープ	ご飯	果物	牛乳 セサミドーナツ ☆
6	金	牛乳 おかき	コーンシチュー・コールスローサラダ・果物	ご飯		牛乳 味付きパン
7	土	牛乳 クラッカー	焼きそば・きゅうりの塩もみ・果物	×		牛乳 せんべい
8	日					
9	月	牛乳 ビスケット	香味煮・青菜のおひたし・果物	ご飯	納豆	牛乳 かるかん ☆
10	火	牛乳 クッキー	魚の塩焼き・ひじきの五目煮・青菜のおかか和え	ゆかりご飯	すまし汁	牛乳 チーズ おかき
11	水	牛乳 クラッカー	マーボー豆腐・華風和え・ミニゼリー	ご飯		牛乳 昆布 ビスケット
12	木	牛乳 カステラ	ポークビーンズ・焼きししゃも・果物	ご飯	きゅうりと人参のサラダ	お茶 ヨーグルト ☆
13	金	牛乳 クラッカー	高野豆腐のオランダ煮・野菜ときのこの和え物味噌汁	わかめご飯	果物	牛乳 あべかわ団子 ☆
14	土	牛乳 せんべい	副食付弁当	○		牛乳 味付きパン
15	日					
16	月					
17	火	牛乳 ビスケット	豆腐のカレー煮・ゆで卵・ブロッコリーの塩ゆで	ご飯	果物	カルピス 昆布 おかき
18	水	牛乳 ジャムパン	魚のチリソース・ごぼうサラダ・果物	ご飯	味噌汁	牛乳 サブレ ☆
19	木	牛乳 おかき	中華炒め・春雨サラダ・里芋ごま和え・ふりかけ	ご飯	果物	牛乳 せんべい
20	金	牛乳 クラッカー	ちくわの変わり揚げ・ひじきとちりめんの和え物 トマト	ご飯	果物	お茶 フルーチェ ☆
21	土	牛乳 クッキー	冷麺・果物	×		牛乳 せんべい
22	日					
23	月					
24	火	牛乳 ビスケット	いわしのかば焼き・切り干し大根の炒め煮 青菜のごま和え・果物	ひじきご飯		牛乳 ベジータケーキ ☆
25	水	牛乳 カステラ	ランチデー	×		牛乳 小魚 おかき
26	木	牛乳 クッキー	豚肉の冷しゃぶ・ポテトサラダ・かき玉汁	ご飯	果物	牛乳 ビスケット
27	金	お茶 ヨーグルト	すき焼き煮・きゅうりとわかめの酢の物・果物	ご飯	納豆	牛乳 チーズパン☆ ☆
28	土	牛乳 クラッカー	和風きのこスパゲティ・サラダ・果物	×		牛乳 せんべい
29	日					
30	月	牛乳 せんべい	鶏肉の甘辛煮・チャブチェ・手作りふりかけ 果物	ご飯		牛乳 塩焼きそば ☆

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

体と食べ物の関係に興味を持とう！！



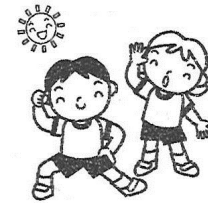
朝ごはんの役割

朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大切な食事です。

○体温が上がり、体が活発になる。

○脳にエネルギーが補給される。

○腸が刺激されて、働きがよくなる。



バランスよく食べよう



主食…主に体のエネルギー源になる。



主菜…主に体をつくる。



副菜…主に体の調子をととのえる。



汁物(飲み物)

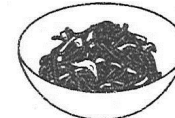
…水分や足りない栄養素を補う。



「ひじきとちりめんの和え物」を取り入れました。

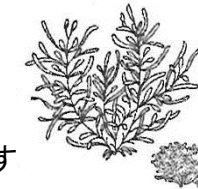
ひじきは、岩場に生えていて、刈り取って、煮たり蒸したりしてから乾燥させて、私たちが店頭で見る干しひじきになります。

鉄分やカルシウムを多く含むので、一回に食べる量は少量でもよい供給源になります。干しひじきは水に戻してから、やわらかく調理すると食べやすくなります。



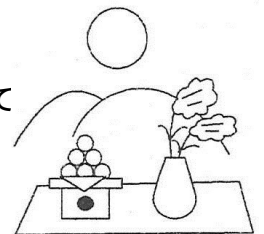
和え物やサラダ、卵焼きに入れたり、炒め煮にしたり、保育園ではご飯に入れて炊き込んだりします。ご家庭での料理にひじきを取り入れてみましょう。

また、干しひじきは少しに見えても、水にもどすと8~10倍に増えるので、お子さんと一緒に増える様子を見るのもいいですね。



秋の空気も澄み、夜には美しい月を眺めることができます。旧暦の8月15日は十五夜と呼ばれ、一年のうちで最も美しい満月「中秋の名月」であるといわれています。

今年の十五夜は9月19日の木曜日です。ススキを花瓶にさし、団子や里芋などをそなえて家族で月見をするのもいいですね。



もちもちチーズパン

2日献立

【材料】 子ども1人分

- ・白玉粉……………21g
- ・食塩……………少々
- ・粉チーズ……………6.6g
- ・牛乳……………25g
- ・油……………2g

【作り方】

- ①白玉粉、食塩、粉チーズを合わせてふるっておく。
- ②①に牛乳、油を入れ混ぜ合わせる。
- ③500円玉くらいに丸めて170℃のオーブンで焼く。

☆甘さがないので、お好みで砂糖を入れてもいいです。