

8 月 給 食 献 立 表

日	曜 日	3 歳未満児 1 0 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 クラッカー	白飯・鶏肉と夏野菜のトマト煮・焼きししゃも もやしの和え物	牛乳 豆乳もち ☆
2	金	牛乳 ビスケット	白飯・高野豆腐のオランダ煮・春雨の酢の物・かぼちゃの味噌汁 果物	牛乳 チーズ せんべい
3	土	牛乳 クッキー	焼きそば・果物	牛乳 おかき
4	日			
5	月	牛乳 おかき	夏野菜カレーライス・フレンチサラダ・ゆで卵・果物	牛乳 餡トースト ☆
6	火	牛乳 カステラ	白飯・魚のマヨネーズ焼き・切り干し大根の炒め煮・納豆 とうがんのおつゆ	カルピス 小魚 せんべい
7	水	牛乳 ビスケット	白飯・豚肉の南部焼き・野菜炒め・粉ふき芋・果物	牛乳 アーモンドクッキー ☆
8	木	牛乳 せんべい	白飯・鶏肉のからあげ・パンサンスウ・味噌汁・果物	牛乳 ビスケット
9	金	牛乳 クッキー	白飯・ポークビーンズ・野菜のごま和え・果物	牛乳 きな粉おにぎり ☆
10	土	牛乳 ビスケット	副食付き弁当	牛乳 せんべい
11	日			
12	月			
13	火	牛乳 おかき	親子丼・ポテトサラダ・果物	牛乳 おかき
14	水	牛乳 ビスケット	白飯・クリームシチュー・コールスローサラダ・果物	牛乳 クラッカー
15	木	牛乳 クラッカー	白飯・肉じゃが・きゅうりとわかめの酢の物・果物	牛乳 ビスケット
16	金	牛乳 クッキー	白飯・豚肉の生姜焼き・切り干し大根の炒め煮・金時煮豆 みそ汁・果物	牛乳 さわやかゼリー ☆
17	土	牛乳 せんべい	冷麺・果物	牛乳 クッキー
18	日			
19	月	牛乳 おかき	わかめご飯・筑前煮・野菜のツナサラダ・果物	牛乳 ピザトースト ☆
20	火	牛乳 ジャムサンド	白飯・魚のバーベキュー風・五目きんぴら ミニトマト・お麴のみそ汁	牛乳 チーズ せんべい
21	水	牛乳 せんべい	白飯・鶏肉のゴマみそ焼き・ゴーヤ入りチャンプルー 冬瓜のすまし汁・納豆・果物	牛乳 抹茶マフィン ☆
22	木	牛乳 クッキー	白飯・かきあげ・キャベツの土佐和え・コーン入りスープ・果物	牛乳 バナナロール
23	金	牛乳 クラッカー	焼き肉丼・ジャーマンスープ・果物	牛乳 ヨーグルトカルピスかけ☆
24	土	牛乳 せんべい	ミートソーススパゲティー・果物	牛乳 ビスケット
25	日			
26	月	牛乳 ビスケット	白飯・すいとん・野菜ソテー・ししゃもの味醂干し・果物	牛乳 ウインナーパン ☆
27	火	牛乳 カステラ	白飯・魚の塩焼き・ひじきの炒め煮・なすの味噌汁・果物	牛乳 アイスクリーム
28	水	牛乳 おかき	白飯・炒り豆腐・昆布和え・果物	お茶 フルーチェ ☆
29	木	牛乳 クッキー	ゆかりご飯・八宝菜・焼売・たたききゅうり・果物	カルピス 米粉もちもちケーキ☆
30	金	牛乳 クラッカー	白飯・ちくわの変わり揚げ・春雨サラダ・チンゲン菜のスープ	牛乳 小魚 ビスケット
31	土	牛乳 ビスケット	肉みそうどん・果物	牛乳 せんべい

☆印は手作りおやつです。

食事のマナーを知らう

「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
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進めましょう

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。離乳期の「てづかみ食べ」
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はじめると、スムーズに正しく使うことができます。



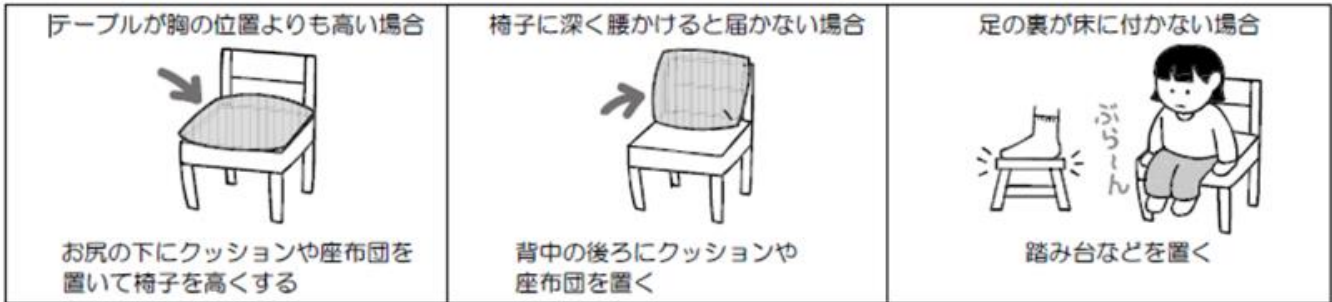
①薬指と親指の根元で1本の
箸を持ちます。(しっかりと
固定する。)

②上の箸を親指、人差し
指、中指の3本で持ち
ます。

③中指と人差し指で、上の箸だ
けを動かし、箸を開いたり閉
じたりして物をつかみます。

●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、しっかりとよく嚙んで飲み
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。
食卓と体の間はおしひとつ分あけて、椅子に深く腰掛けて背筋をのばします。



(参考：アダムわんぱくだより)

肉みそうどん

【材料】(4人分)

- ・うどん……………4玉
- ・豚ひき肉……………150g
- ・蒸し大豆……………60g
- ・人参……………90g
- ・玉ねぎ……………120g
- ・干しいたけ……………5g
- ・生姜……………少量
- ・青菜……………60g
- ・ごま油……………大さじ1/2
- ・さとう……………大さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・赤味噌……………大さじ2

【作り方】

- ① 干しいたけは水につけて戻し、みじん切りにする。戻し汁は
とっておく。
- ② 青菜は茹でて水にさらし、食べやすい長さに切る。
- ③ 蒸し大豆、にんじん、玉ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、生姜、豚ひき肉を炒める。人参、玉ねぎ
干しいたけ、蒸し大豆を入れて炒め、さとう、しょうゆ、赤味噌
がらスープで味をつける。しいたけの戻し汁を材料が被るくらい
加える。しいたけの戻し汁が足りなければ、水を加える。
- ⑤ うどんを茹でて、冷水で冷まし、器に盛りつける。
- ⑥ ④の水分がほぼなくなるまで煮詰める。
- ⑦ 好みで、水溶き片栗粉を回し入れとろみをつける。
- ⑧ うどんに⑦の肉みそをのせ、青菜を添える。