

9 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	日			
2	月	牛乳 せんべい	白飯・香味煮・もずくの酢の物・手作りふりかけ・果物	牛乳 ハムサンド ☆
3	火	牛乳 ジャムサンド	白飯・ゆで豚マリネ・和風サラダ・みそ汁・果物	牛乳 バナナケーキ ☆
4	水	牛乳 クラッカー	白飯・ポークビーンズ・フレンチツナサラダ・果物	牛乳 豆乳ゼリー ☆
5	木	牛乳 クッキー	白飯・魚の竜田揚げ・ひじきサラダ・冬瓜のスープ・ミニゼリー	牛乳 ジャムロール
6	金	牛乳 ビスケット	マーボー丼・ナムル・果物	牛乳 小魚 クッキー
7	土	牛乳 おかき	味噌ラーメン・果物	牛乳 せんべい
8	日			
9	月	牛乳 せんべい	白飯・チンジャオロースー・中華コーンスープ・焼きポテト・果物	牛乳 きのこのピザトースト ☆
10	火	牛乳 カステラ	白飯・魚の塩こうじ焼き・ひじきの炒め煮・納豆・きのこすまし汁	お茶 ヨーグルト ☆
11	水	牛乳 クラッカー	白飯・肉じゃが・焼きししゃも・野菜のごま酢和え・果物	カルピス 甘納豆蒸しパン ☆
12	木	牛乳 クッキー	白飯・キスの天ぷら・干草和え・なすのみそ汁・ミニゼリー	牛乳 チーズ ビスケット
13	金	牛乳 ビスケット	わかめご飯・鶏肉のさっぱり焼き・チャプチェ・粉ふき芋・果物	牛乳 チーズポテトボール ☆
14	土	牛乳 おかき	きのこスパゲティー・きゅうりの磯あえ・果物	牛乳 せんべい
15	日			
16	月			
17	火	牛乳 クラッカー	白飯・五目汁・キャベツとひじきの和え物・果物	牛乳 お月見団子 ☆
18	水	牛乳 ジャムパン	白飯・秋鮭の塩焼き・切り干し大根の炒め煮・豆乳汁	牛乳 ごまクッキー ☆
19	木	牛乳 ビスケット	カレーライス・ヨーグルトサラダ・ゆで卵	牛乳 スイートパンプキン ☆
20	金	牛乳 せんべい	白飯・豚肉とナスの味噌炒め・れんこんきんぴら・果物	牛乳 小魚 クッキー
21	土	牛乳 クッキー	肉うどん・果物	牛乳 クラッカー
22	日			
23	月			
24	火	牛乳 クラッカー	ビビンバ・中華卵スープ・果物	牛乳 キラキラゼリー ☆
25	水	牛乳 かすてら	白飯・魚のムニエル・ラタトゥイユ・コンソメスープ・果物	牛乳 きな粉クリームサンド ☆
26	木	牛乳 ビスケット	白飯・とんかつ・春雨サラダ・みそ汁・ミニゼリー	牛乳 チーズ せんべい
27	金	牛乳 クッキー	白飯・大豆の五目煮・ししゃも味醂干し キャベツときゅうりの酢の物・ミニトマト	カルピス ミックスフルーツ ☆
28	土	牛乳 せんべい	ねぎ塩豚丼・果物	牛乳 おかき
29	日		運動会（きく組～ゆり組）	
30	月	牛乳 ビスケット	白飯・野菜たっぷりカレー風味煮・キャベツのゴマサラダ・果物	お茶 フルーチェ ☆

☆印は手作りおやつです。

きちんと できているかな？

食事マナーを見直しましょう

マナーは、みんなで食事の時間を楽しく過ごすために必要なことです。幼児期の頃に基本をしっかり身につけさせるようにしましょう。

はしを正しく持てるかな？

正しくはしを持ち、使いこなすのは日本人の食事マナーに不可欠なことです。最初はスプーンと併用しながら、3度の食事時間を利用して根気よく教えるようにしましょう。

また近年は、おとなでもはしを正しく持てない人が増えているとのこと。自分の持ち方を見直し、間違っていた場合は、親子で正しく使いこなせるようにしましょう。



配座んできますか？

食事マナーの中でも食器の配座んは、見た目や食べやすさなどを左右することから重要です。家庭でのお手伝いの一環として、子どもたちに配座んさせてみてはいかがでしょうか。熱い汁物は年齢や発達にあわせ、注意しながら運ばせるようにしましょう。



★★★★★ 家族みんなで 食事マナーチェック ★★★★★

子どもは身近なおとなを参考にしてマナーを身につけます。うっかりマナー違反をしていないか、家族みんなで見直してみましょう。

みんなそろってから 食べはじめる



みんなで食事を楽しむために、各自が勝手に食べはじめることがないようにしましょう。

大声で話したり食器やがむ 音をたてたりしない



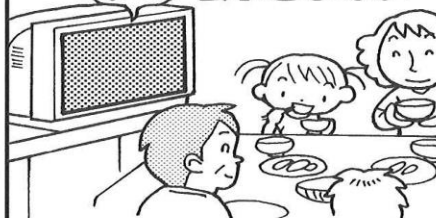
外出をした時に自然にでてしまうので、日頃から注意しましょう。

背すじを伸ばして 食べる



背中が丸まっていると、見た目だけでなく、消化にも悪いので気をつけましょう。

ほかのことをしながら 食事をしない



テレビや新聞などを見ながら食べるのは、やめましょう。

いろいろなものを まんべんなく食べる



同じものばかり食べず、食卓に並べられたものは、まんべんなく食べましょう。

食べちらがさない ようにする



テーブルに食べこぼしがちらばっていないようにしましょう。

きのこのピザトースト

きのこ入りもおいしいです！

【材料】分量はお好みで！！

・食パン
・ベーコン
・玉ねぎ
・まいたけ
・マッシュルーム
・ピーマン
・油
・ケチャップ
・ピザ用チーズ

【作り方】

- ①ベーコンは1cmくらいの長さに切る。
- ②玉ねぎ、ピーマンは薄切りにする。
- ③まいたけは手でちぎっておく。
- ④マッシュルームは薄切りにする。
- ⑤①～④を油で軽く炒める(炒めすぎるとたくさん水分が出てくるので注意)
- ⑥食パンにケチャップを塗り⑤をのせチーズをのせる。
- ⑦オーブンで焼いて出来上がり。