

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	月	牛乳 センべい	白飯・回鍋肉・春雨サラダ・果物	牛乳・焼きビーフン ☆
2	火	牛乳 ジャムパン	白飯・魚の塩こうじ焼き・切り干し大根の炒め煮 なすの味噌汁・納豆・果物	牛乳 わらび餅 ☆
3	水	牛乳 ビスケット	白飯・八宝菜・シューマイ・たたききゅうり	牛乳 かぼちゃキッシュ風 ☆
4	木	牛乳 クラッカー	ゆかりご飯・ちくわの磯辺揚げ・和風サラダ・ミニトマト 冬瓜スープ・ミニゼリー	牛乳 チーズ センべい
5	金	牛乳 おかき	白飯・豚肉となすのみそ炒め・焼きかぼちゃ ひじきのじゃこ煮・納豆	牛乳 二色サンド ☆
6	土	牛乳 クッキー	ねぎ塩豚丼・わかめスープ・果物	牛乳 ビスケット
7	日			
8	月	牛乳 センべい	白飯・ハムエッグ・千草和え・とうがんの汁・果物	牛乳 焼きそば ☆
9	火	牛乳 かすてら	白飯・魚のカレームニエル・ナスの煮びたし・マカロニサラダ	牛乳 小魚 センべい
10	水	牛乳 ビスケット	マーボー丼・ナムル・果物	お茶 みかんヨーグルト ☆
11	木	牛乳 おかき	白飯・ポークビーンズ・グリーンサラダ・果物	牛乳 マカロニあべかわ ☆
12	金	牛乳 クラッカー	白飯・チンジャオロースー・焼きポテト・中華コンスープ	牛乳 甘納豆蒸しパン ☆
13	土	牛乳 クッキー	和風きのこスパゲティー・きゅうりの塩もみ・果物	牛乳 センべい
14	日			
15	月			
16	火	牛乳 センべい	白飯・肉じゃが・ししゃもの味醂干し きゅうりとひじきの和え物・果物	牛乳 チヂミ ☆
17	水	牛乳 ジャムパン	白飯・ちゃんちゃん焼き・きのこ野菜のスキムスープ・果物	牛乳 磯辺芋もち ☆
18	木	牛乳 ビスケット	ハヤシライス・コールスローサラダ・ゆで卵・果物	牛乳 ホットドック ☆
19	金	牛乳 おかき	ツナごはん・鶏肉の竜田揚げ・ポテトサラダ・味噌汁 ミニゼリー	お茶 フルーチェ ☆
20	土	牛乳 ビスケット	サラダうどん・果物	牛乳 センべい
21	日			
22	月	牛乳 おかき	白飯・卵のココット焼き・かぼちゃサラダ・豆腐スープ・果物	牛乳 ごまクッキー ☆
23	火			
24	水	牛乳 ビスケット	白飯・魚の塩焼き・ひじきの炒め煮・金時煮豆・すまし汁 果物	牛乳 フルーツミックス ☆
25	木	牛乳 センべい	デミカツ丼・豆乳スープ・ミニゼリー	牛乳 チーズ ビスケット
26	金	牛乳 クラッカー	白飯・魚のバーベキュー風・チャンプルー・わかめスープ	牛乳 人参ゼリー ☆
27	土	牛乳 クッキー	ジャージャー麺・果物	牛乳 センべい
28	日			
29	月	牛乳 センべい	白飯・高野豆腐の五目煮・カラフルピーマン・納豆・果物	牛乳 きのこのピザトースト ☆
30	火	牛乳 かすてら	白飯・鶏肉のさっぱり焼き・チャプチェ・粉ふき芋・すまし汁	牛乳 パインヨーグルト ☆
31	水	牛乳 クラッカー	梅ご飯・大豆の磯煮・焼きししゃも・キャベツの酢の物・果物	牛乳 ブラウニー ☆

☆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。

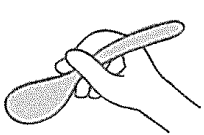
●感謝の気持ちから生まれるおいしさ

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。

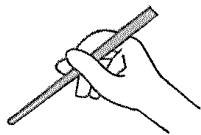


●箸の練習は急がずゆっくりすすめましょう

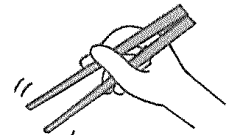
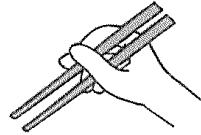
箸を上手に使うためには、箸の練習をスタートさせる時期がポイント。離乳食の「手づかみ食べ」で手指、腕、口の協調運動ができれば、スプーン、フォークに進み、その後スプーンの鉛筆持ちができるようになってから箸の練習を始めると、スムーズに正しく使うことができます。



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。

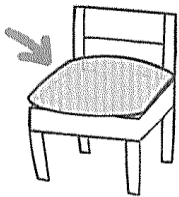


③中指と人差し指で、上の箸だけを動かし、箸を開いたり閉じたりして物をつかみます。

●正しく座りましょう

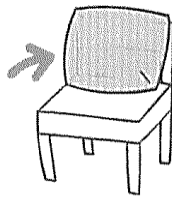
正しい姿勢は、消化の面からも大切なことです。食卓の食べ物を見て、しっかりとよく噛んで飲み込み、胃(お腹)を圧迫することなくスムーズに消化するためには、姿勢を整える必要があります。食卓と体の間はこぶしひとつ

テーブルが胸の位置よりも高い場合



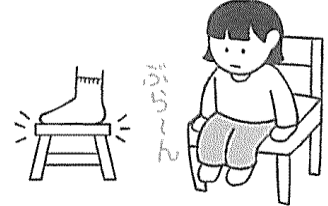
お尻の下にクッションや座布団を置いて椅子を高くする

椅子に深く腰かけると届かない場合



背中の上にクッションや座布団を置く

足の裏が床に付かない場合



踏み台などを置く

(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)

きゅうり	90g
きゃべつ	90g
にんじん	20g
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

(作り方)

- ① ひじきを戻し、茹でる。
- 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。
- ③ ①の水を切り、②、白ごま、さとう、しょうゆで和える。