

# 給食だより 9月

親子で食育(親子で5つの力を育てましょう)

料理をする力・・・五感を使って料理をすることは子どもの創造力、集中力、計画性を育みます。  
 食べ物の味が分かる力・・・「味」や「おいしさ」を正しく分かる。食材そのものが本来もっている味覚を育てましょう。  
 食べ物を選ぶ力・・・必要な食べ物をバランスよく食べているかを判断する知識と知恵を身につけましょう。  
 食べ物の命を感じる力・・・野菜、肉、魚などの食材は自然が育んだ「生命」。自然環境や食べ物を尊重し、感謝する心を持ちましょう。  
 元気な体のわかる力・・・自分のからだの元気な状態を感じて、常に健康でいられるよう、からだをコントロールする力を身につけましょう。



日	曜	9時の	昼食		3時の
		おやつ	離乳食	普通食	おやつ
1	金	クラッカー	筑前煮・酢の物・みそ汁・トマト		フルーツヨーグルト
2	土	せんべい	豚丼・きゅうりのゆかり和え・果物		ロールパン
3	日				
4	月	ビスケット	白身魚の梅味噌焼き・春雨サラダ・清し汁・トマト		ヨーグルト蒸しパン
5	火	バナナ	ビビンバ丼・わかめスープ・果物		たこ焼き風
6	水	ヨーグルト	野菜たっぷりキッシュ・ゆかり和え・みそ汁・果物		ジャムサンド
7	木	食パン	そぼろ煮・野菜サラダ・清し汁・トマト	豚肉のかりん揚げ・野菜サラダ 清し汁・トマト	さつま芋いろいろ
8	金	棒チーズ	マーボー豆腐・千切り大根のかみかみサラダ・みそ汁・果物		フルーツゼリー
9	土	ポーロ	温そうめん・さつま芋の甘煮・果物	ぶっかけそうめん がんもどきの甘煮・果物	おにぎり
10	日				
11	月	クラッカー	魚の煮付け・酢の物・みそ汁・トマト	魚のかば焼き・酢の物・みそ汁・トマト	豆腐ドーナツ
12	火	バナナ	かぼちゃのそぼろ煮・ほうれん草の和え物・清し汁・果物		キャロットチーズ蒸しパン
13	水	せんべい	ひじき炒め・ポテトサラダ・冷汁・果物		フレンチトースト
14	木	食パン	魚のマヨネーズ焼き・ほうれん草のサラダ・コンソメスープ・トマト		桃のゼリー
15	金	ヨーグルト	そぼろ煮・冬瓜のスープ 切干大根の胡麻酢和え・トマト	鶏ささみのカレー揚げ・冬瓜のスープ 切干大根の胡麻酢和え・トマト	焼き芋
16	土	ビスケット	温そうめん・三色なます・果物	焼きそば・三色なます・果物	おにぎり
17	日				
18	月				
19	火	棒チーズ	魚の人参みそ焼き・春雨の酢の物・清し汁・果物		バナナとココアのケーキ
20	水	バナナ	高野豆腐の卵とじ・キャベツ和え・そうめん汁・果物		ヨーグルトムース
21	木	クラッカー	かぼちゃがゆ・そぼろ煮・ゆで野菜 清し汁・果物	しゃげご飯・グリルチキン・ゆで野菜 清し汁・果物	ケーキ
22	金	食パン	野菜の煮物・ほうれん草の和え物 みそ汁・トマト	香味揚げ・ほうれん草の和え物 みそ汁・トマト	アイスクリーム
23	土				
24	日				
25	月	せんべい	魚のムニエル・ゆで野菜 コーンスープ・トマト	魚のタルタルソースかけ・ゆで野菜 コーンスープ・トマト	冷やしぜんざい
26	火	ヨーグルト	鶏肉のマーレード焼き・焼きナス入り和え物・清し汁・トマト		チーズ饅頭
27	水	バナナ	親子丼・酢の物・果物		おからと人参のケーキ
28	木	クラッカー	八宝菜・酢の物・たまごスープ・果物		さつま芋ロールパン
29	金	棒チーズ	魚の照り焼き・野菜の和え物 けんちん汁・トマト	魚の磯辺揚げ・野菜の昆布和え けんちん汁・トマト	じゃこトースト
30	土	ポーロ	温そうめん・大豆の甘煮・果物	チャンポン・大豆の甘煮・果物	おにぎり
31	日				