

9月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	木	茄子と豆腐のそぼろ丼 中華スープ	焼き林檎ケーキ	豆腐 豚挽肉 若布 豆乳	米 米粉	茄子 玉葱 ピーマン 生姜 コーン エノキ 林檎
2	金	イタリアンスパゲッティー プリン 牛乳	シラスチーズ トースト	豚肉 プリン 牛乳 チーズ シラス	スパゲッティー 食パン	玉葱 人参 ピーマン
3	土	玉子サンド ポトフ	あられ& マスカットゼリー	卵 豚肉	ロールパン じゃが芋 マヨ あられ ゼリー	胡瓜 人参 キャベツ 玉葱
4	日					
5	月	ご飯 春雨スープ 鶏と大豆の揚げ煮	フレンチトースト	鶏肉 大豆 牛乳 卵	米 薩摩芋 春雨 食パン バター	青梗菜 玉葱 エノキ 人参 生姜
6	火	ご飯 肉じゃがカレー風味 棒チーズ 牛乳	バナナココア 蒸しケーキ	牛肉 牛乳 棒チーズ 豆乳	米 カレー粉 じゃが芋 米粉 ココア	人参 玉葱 バナナ
7	水	バターロールパン 鮭シチュー 梨	みたらし 五平餅	鮭 牛乳	ロールパン シチュールウ 米	玉葱 人参 法蓮草 梨
8	木	きつねうどん コロッケ	焼玉蜀黍ご飯	蒲鉾 油揚	うどん コロッケ 米	玉葱 人参 法蓮草 コーン
9	金	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 牛乳	お月様風 南瓜餅	牛肉 牛乳 ツナ きな粉	米 マヨ 米粉 ハヤシライスルウ	人参 玉葱 しめじ ブロッコリー コーン 南瓜
10	土	トマトマカロニ バナナヨーグルト	かりんとう &林檎	合挽肉 ヨーグルト	マカロニ かりんとう	玉葱 人参 バナナ トマト缶 林檎
11	日					
12	月	ご飯(ふりかけ) 鯖の酢豚風 ベイクドじゃが	フルーチェ苺	鯖 青海苔 ふりかけ 牛乳	米 じゃが芋	パプリカ エリンギ フルーチェ 玉葱 生姜
13	火	鶏照焼丼 胡瓜と若布の酢の物	どら焼き	鶏肉 若布 こし餡 豆乳	米 米粉	あさつき 胡瓜 白菜
14	水	三色サンド マスカットゼリー 牛乳	菜飯	卵 ツナ 牛乳 ハム	食パン 苺ジャム 米 マヨ マスカットゼリー	胡瓜 レタス キャベツ 菜飯の素
15	木	鮭若布ご飯 豚汁	ココアプリン	鮭フレーク 若布ご飯の素 豚肉 豆乳	米 里芋 ココア ゼラチン	人参 大根 白菜 干し椎茸
16	金	焼きそば バナナ 牛乳	小松菜ご飯	牛肉 牛乳 シラス	焼きそば麺 米	キャベツ 玉葱 人参 バナナ 小松菜
17	土	豚丼 マカロニサラダ	煎餅&牛乳	豚肉 ハム 牛乳	米 マカロニ マヨ 煎餅	玉葱 胡瓜 人参
18	日					
19	月	敬老の日				
20	火	ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 冬瓜スープ	ウインナーパン	鯖 チーズ ウインナー 豆乳	米 胡麻 HM	コーン 玉葱 冬瓜 青梗菜 コーン
21	水	ご飯 パーベキューチキン 小松菜のシラス和え 牛乳	きな粉蒸しパン	ササミ シラス 牛乳 豆乳 きな粉	米 米粉	小松菜 人参
22	木	薩摩芋ご飯 けんちん汁	小豆入り 蒸しパン	鶏肉 油揚 卵 ヨーグルト 小豆	米 薩摩芋 里芋 胡麻 小麦粉	大根 人参 干し椎茸
23	金	秋分の日				
24	土	塩ラーメン ツナポテトサラダ	クッキー& 蜜柑缶	豚肉 ツナ	中華麺 じゃが芋 マヨ クッキー	人参 もやし 蜜柑缶 玉葱 胡瓜 コーン
25	日					
26	月	ご飯 ピーマンのツナ和え 鶏ササミのピザ風	コーンパン	ツナ 鶏ササミ 粉チーズ 豆乳	米 練り胡麻 米粉 白玉粉	ピーマン 人参 コーン
27	火	若布ご飯 肉豆腐 牛乳	麩のラスク	豚挽肉 豆腐 若布ご飯の素 牛乳	米 麩 バター	エノキ 玉葱 あさつき 生姜
28	水	ご飯(ふりかけ) 鯖の若草焼 高野豆腐と人参の煮物	林檎蒸しパン	鯖 高野豆腐 ふりかけ 豆乳	米 マヨ 米粉	法蓮草 人参 林檎 隠元 干し椎茸
29	木	鮭とコーンの混ぜご飯 ウインナースープ	苺のマーブル 蒸しケーキ	鮭フレーク ウインナー 豆乳	米 米粉 苺ジャム	キャベツ 玉葱 コーン 人参
30	金	焼きうどん 牛乳 ヨーグルト	おかかチーズご飯	牛肉 牛乳 ヨーグルト 鰹節 チーズ	うどん 米	キャベツ 玉葱 ピーマン 人参

※食材名の「マヨ」は、マヨネーズ 「HM」は、ホットケーキミックスの事です。

9月の献立 桃組

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	木	茄子と豆腐のそぼろ丼 中華スープ	焼き林檎ケーキ	豆腐 豚挽肉 若布 豆乳	米 米粉	茄子 玉葱 ピーマン 生姜 コーン エノキ 林檎
2	金	イタリアンスパゲッティー プリン 牛乳	シラスチーズ トースト	豚肉 プリン 牛乳 チーズ シラス	スパゲッティー 食パン	玉葱 人参 ピーマン
3	土	玉子サンド ポトフ	あられ& マスカットゼリー	卵 豚肉	ロールパン ジャが芋 マヨ あられ ゼリー	胡瓜 人参 キャベツ 玉葱
4	日					
5	月	ご飯 春雨スープ 鶏と大豆の揚げ煮	フレンチトースト	鶏肉 大豆 牛乳 卵	米 薩摩芋 春雨 食パン バター	青梗菜 玉葱 エノキ 人参 生姜
6	火	ご飯 肉じゃがカレー風味 棒チーズ 牛乳	バナナココア 蒸しケーキ	牛肉 牛乳 棒チーズ 豆乳	米 カレー粉 じゃが芋 米粉 ココア	人参 玉葱 バナナ
7	水	バターロールパン 鮭シチュー 梨	みたらし 五平餅	鮭 牛乳	ロールパン シチュールウ 米	玉葱 人参 法蓮草 梨
8	木	きつねうどん コロッケ	焼玉蜀黍ご飯	蒲鉾 油揚	うどん コロッケ 米	玉葱 人参 法蓮草 コーン
9	金	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 牛乳	お月様風 南瓜餅	牛肉 牛乳 ツナ きな粉	米 マヨ 米粉 ハヤシライスルウ	人参 玉葱 しめじ ブロッコリー コーン 南瓜
10	土	トマトマカロニ バナナヨーグルト	かりんとう &林檎	合挽肉 ヨーグルト	マカロニ かりんとう	玉葱 人参 パナナ トマト缶 林檎
11	日					
12	月	ご飯 鯖の酢豚風 ベイクドじゃが	フルーチェ苺	鯖 青海苔 牛乳	米 じゃが芋	パプリカ エリンギ フルーチェ 玉葱 生姜
13	火	鶏照焼丼 胡瓜と若布の酢の物	どら焼き	鶏肉 若布 こし餡 豆乳	米 米粉	あさつき 胡瓜 白菜
14	水	三色サンド マスカットゼリー 牛乳	菜飯	卵 ツナ 牛乳 ハム	食パン 苺ジャム 米 マヨ マスカットゼリー	胡瓜 レタス キャベツ 菜飯の素
15	木	鮭若布ご飯 豚汁	ココアプリン	鮭フレーク 若布ご飯の素 豚肉 豆乳	米 里芋 ココア ゼラチン	人参 大根 白菜 干し椎茸
16	金	焼きそば バナナ 牛乳	小松菜ご飯	牛肉 牛乳 シラス	焼きそば麺 米	キャベツ 玉葱 人参 パナナ 小松菜
17	土	豚丼 マカロニサラダ	煎餅&牛乳	豚肉 ハム 牛乳	米 マカロニ マヨ 煎餅	玉葱 胡瓜 人参
18	日					
19	月	敬老の日				
20	火	ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 冬瓜スープ	ウイナーパン	鯖 チーズ ウイナー 豆乳	米 胡麻 HM	コーン 玉葱 冬瓜 青梗菜 コーン
21	水	ご飯 バーベキューチキン 小松菜のシラス和え 牛乳	きな粉蒸しパン	ササミ シラス 牛乳 豆乳 きな粉	米 米粉	小松菜 人参
22	木	薩摩芋ご飯 けんちん汁	小豆入り 蒸しパン	鶏肉 油揚 卵 ヨーグルト 小豆	米 薩摩芋 里芋 胡麻 小麦粉	大根 人参 干し椎茸
23	金	秋分の日				
24	土	塩ラーメン ツナポテトサラダ	クッキー& 蜜柑缶	豚肉 ツナ	中華麺 ジャが芋 マヨ クッキー	人参 もやし 蜜柑缶 玉葱 胡瓜 コーン
25	日					
26	月	ご飯 ピーマンのツナ和え 鶏ササミのピザ風	コーンパン	ツナ 鶏ササミ 粉チーズ 豆乳	米 練り胡麻 米粉 白玉粉	ピーマン 人参 コーン
27	火	若布ご飯 肉豆腐 牛乳	麩のラスク	豚挽肉 豆腐 若布ご飯の素 牛乳	米 麩 バター	エノキ 玉葱 あさつき 生姜
28	水	ご飯 鯖の若草焼 高野豆腐と人参の煮物	林檎蒸しパン	鯖 高野豆腐 豆乳	米 マヨ 米粉	法蓮草 人参 林檎 隠元 干し椎茸
29	木	鮭とコーンの混ぜご飯 ウイナースープ	苺のマーブル 蒸しケーキ	鮭フレーク ウイナー 豆乳	米 米粉 苺ジャム	キャベツ 玉葱 コーン 人参
30	金	焼きうどん 牛乳 ヨーグルト	おほかチーズご飯	牛肉 牛乳 ヨーグルト 鰹節 チーズ	うどん 米	キャベツ 玉葱 ピーマン 人参

※食材名の「マヨ」は、マヨネーズ 「HM」は、ホットケーキミックスの事です。



食事のマナー

食事のマナーは、ナイフとフォークの使い方のような特別な物だけでなく、一緒に食事をする人同士がお互いに気持ちよく食卓を囲むためのものです。

☆背筋を伸ばして食べる

猫背になり肘を付けて食べる姿は、見た目が悪だけでなく、消化も悪くなります。足をしっかり床に付ける事も大切です。机の高さが合っていない為に姿勢が悪くなる事もありますので、一度確かめて下さい。

☆音を立てない

口を開けたまま食べ物を噛むと音がするので、マナー違反です。また、食べ物を口に入れたまま話をするのも止めましょう。

☆ながら食べをしない

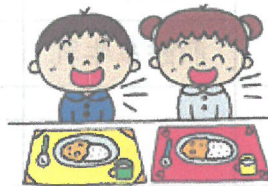
テレビや携帯電話を見ながらでは、子供は集中できず手が止まってしまうます。食事中は家族で会話を楽しみ、コミュニケーションの時間にしましょう。

☆食器を置く位置

ご飯は左、汁椀が右になるように並べます。お箸は手前横一文字に置き、箸先を左にします。これは、箸を右手で、ご飯茶碗を左手で持ち上げるための合理的な配置でもあります。また、副菜が左奥、副副菜が中央奥、主菜が右奥となります。



いただきます



ごちそうさま



今月のレシピ 「小松菜のシラス和え」

材料(4人分)

- ・小松菜 2束
- ・もやし 120g
- ・シラス干し 30g
- ・醤油 4g

作り方

- ① 小松菜ともやしを茹で、2cm幅に切る。
- ② (1)の水気を絞り、ボウルに食材と調味料を加え混ぜる。
※シラスの塩味があるので醤油は調節してください。

