



※

※

※

19 金	昼食	夏野菜カレー れんこんとひじきのサラダ フルーツ	米、油 マヨネーズ、すりごま	ウインナー、ｽﾏｲﾙ ツナ、ひじき	玉ねぎ、かぼちゃ、なす、いんげんまめ れんこん、枝豆 フルーツ	カレールウ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	フルーツオムレット 牛乳	ホットケーキミックス、ホイップクリーム		黄桃缶、パイン缶、バナナ	
20 土	昼食	そうめん ジャーマンポテト フルーツ	干しそうめん じゃがいも、油	錦糸卵、えび、かまぼこ ベーコン	玉ねぎ、きゅうり、葉ねぎ、干しいたけ 玉ねぎ、パセリ フルーツ	しょうゆ、めんつゆ、だしの素、みりん 塩、こしょう
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
22 月	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツとコーンのサラダ フルーツ	米 油 油、砂糖	豚肉 ハム	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 キャベツ、コーン フルーツ	しょうゆ、みりん 酢、塩
	午後おやつ	フルーチェ いりこ	フルーチェの素	牛乳 いりこ	黄桃缶	
24 水	昼食	ご飯 牛肉の甘辛煮 切干大根のバリバリサラダ フルーツ	米 砂糖 マヨネーズ、すりごま	牛肉 ハム、ひじき	かぼちゃ、人参、しめじ、いんげんまめ、生姜 きゅうり、人参、切干大根 フルーツ	しょうゆ、だしの素 めんつゆ、コンソメ
	午後おやつ	アメリカンドック 牛乳	ホットケーキミックス、油	魚肉ソーセージ 牛乳		ケチャップ
25 木	昼食	ご飯 白身魚のピカタ きゅうりのごま和え 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	米 小麦粉 ごま、砂糖	白身魚、卵、粉チーズ ツナ 鶏もも肉、みそ、かまぼこ、油揚げ	パセリ きゅうり ほうれん草、キャベツ、しめじ フルーツ	しょうゆ だしの素
	午後おやつ	あずきクリームサンド 牛乳	ロールパン、ホイップクリーム、ゆであずき缶	牛乳		
26 金	昼食	ご飯 チーズコロッケ キャベツのスープ フルーツ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油	牛ひき肉、サラダチーズ、ｽﾏｲﾙ ベーコン、わかめ	人参、玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、人参、葉ねぎ フルーツ	お好み焼きソース、塩 コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳もち 牛乳	片栗粉、砂糖	牛乳、きな粉 牛乳		
27 土	昼食	野菜たっぷりカルビうどん ウインナー フルーツ	干しうどん、ごま油、片栗粉	卵、牛肉 ウインナー	大根、もやし、人参、干しいたけ、葉ねぎ フルーツ	中華だし、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳		牛乳		
29 月	昼食	ご飯 ポークビーンズ 春雨としらすのごま和え フルーツ	米 じゃがいも、油、砂糖 春雨、すりごま、砂糖	豚肉、水煮大豆 しらす干し	玉ねぎ、人参、ピーマン 人参 フルーツ	ケチャップ、コンソメ、塩、ウスターソース 酢、しょうゆ
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		
30 火	昼食	ご飯 さんまのかば焼き キャベツのゆかり和え さつま汁 フルーツ	米 油、小麦粉、砂糖、片栗粉 さつまいも	さんま 木綿豆腐、みそ、豚肉、油揚げ	キャベツ 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ、みりん 塩 だしの素
	午後おやつ	納豆ぎょうざ 牛乳	ぎょうざの皮、油	挽きわり納豆、みそ 牛乳	葉ねぎ	しょうゆ

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

💡印の日はスプーンを持って来てください。

9月の食育活動

- 3日 クラッカーサンド…幼児組
- 8日 ケチャップ作り・餃子ピザ…ゆり組
- 10日 かぼちゃに触れてつぶしてみよう
…ちゅうりっぷ組・ひよこ組
- 12日 おにぎり作り…幼児組
- 26日 キャベツをちぎってスープを作ろう…たんぽぽ組



マナーのお話



幼児組さんに食器の並べ方と“いただきます”“ごちそうさま”についてのお話をしました。ゆり組さんは置き方クイズを班ごとに協力して考え発表した後みんなで答え合わせをしました。コップがここにあるとこぼれやすいよね？お碗の持ち方は下から手を添えて持とうね！と、聞いた後の給食時には並べ方や持ち方をしっかり意識してくれました。食べる前には、食材の命や作ってくれた人へ感謝の気持ちを込めて“いただきます”。食べ終わった後には準備をしてくれた人や美味しかったという気持ちを込めて“ごちそうさま”と挨拶しようねと子どもたちに伝えました。食育コーナーにも食器の並べ方を展示しています。ぜひ見てみてください♪

給食レシピ 納豆餃子 6個分

【材料】

- ・餃子の皮…6枚
- ・ひきわり納豆…1p
- ・葉ねぎ…大1
- ・みそ…小1/2
- ・納豆のたれ…1個
- ・揚げ油…適量

【作り方】

- ① 葉ねぎをみじん切りにしておく。
- ② 納豆に葉ねぎと調味料を加え混ぜ合わせる。
- ③ 餃子の皮で②を包む。
- ④ きつね色になるまで油で揚げ完成。