

9月

おたのしみメニュー

すききらいなくなんでもたべよう!

平成29年

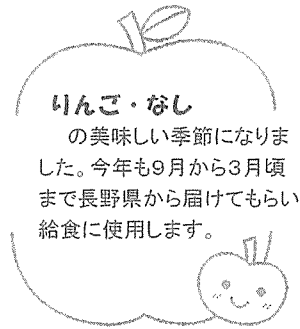
みなみこどもえん

正しい姿勢で、いただきます!

ご家庭で食事をするとき、子どもたちはどのような姿勢で食べていますか? 食事の際の正しい姿勢とは、背筋をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれにつくように深く座り、テーブルと体の間が握りこぶし1~2個分空いた状態をいいます。椅子に座ったとき、足の裏が床にしっかりとつき、ひじを曲げたときに手がしげんとテーブルにつく高さが理想です。

子どもの姿勢が気になる場合は、テーブルや椅子の高さが合っているか確認してみてください。

正しい姿勢で食事をする、食べ物の消化・吸収もよくなります。食事時の正しい姿勢がしげんと身につくように、心がけていきたいですね。



1日(金)	
りんご	
じゃがいものそぼろに わかめサラダ	
ごはん	すまし じる
ぎゅうにゅう せんべい	

4日(月) なし	5日(火) オレンジ	6日(水) プルーン	7日(木) りんご	8日(金) バナナ
えびあげギョウザ チーズサラダ	とりにくのこうみやき パリパリサラダ	さけのきのこやき きりほしだいこんのもの	ちくさやき きゅうりのすのもの	フライドポテト ブロッコリーサラダ
カレーライス	ごはん すまし じる	むぎ ごはん もやし スープ	発芽玄米 ごはん みそしる	やきそば
※さいがいのときの ひじょうしょく	ぎゅうにゅう せんべい	☆オレンジポンチ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆バターラスク
11日(月) りんご	12日(火) なし	13日(水) オレンジ	14日(木) チーズ	15日(金) バナナ
かぼちゃのあまに しおこんぶあえ	れんこんはさみあげ レモンドレッシングサラダ	だいずのあまに こざかなあえ	さんまのしおやき ほうれんそうごまあえ	いかフリッター カラフルサラダ
ごはん マーボー なす	ナポリタン スパゲティ	むぎ ごはん にくじゃが	発芽玄米 ごはん みそしる	パン クリーム シチュー
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう あまからくしだんご	ぎゅうにゅう ☆たいやき	ジョア ウエハース	ぎゅうにゅう ☆やきおにぎり
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
《 けいろうひ 》	りんご	プルーン	なし	ゼリー
	ハンバーグ きのこソース キャベツサラダ	さわらのしろみそやき サラスパサラダ	ちくわのいそべあげ こまつなのあえもの	ぎせいとうふ かぼちゃサラダ
	ごはん やさい スープ	むぎ ごはん すまし じる	サラダうどん	発芽玄米 ごはん みそしる
	ぎゅうにゅう せんべい	☆フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう おはぎ(きな粉)	ぎゅうにゅう ビスケット
25日(月) りんご	26日(火) 《誕生会》きょうほう	27日(水) バナナ	28日(木) パイナップル	29日(金) オレンジ
ちいさなネギやき ほうれんそうごまドレ	チキンげんじん フレンチサラダ	ひじきコロッケ ブロッコリーちゅうかあえ	ふたにくとれんこんいため ツナサラダ	あげさかなのおろしに キャベツのゆかりあえ
ごはん ポーク ビーンズ	カルトラマン ライス すまし じる	ジャージャー めん	むぎ ごはん みそしる	発芽玄米 ごはん ABC スープ
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう カットケーキ	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド	ぎゅうにゅう ☆ミニドック	ぎゅうにゅう ビスケット

※都合により献立の内容が変わることがあります。



食育だより

平成29年9月 みなみこども園

《偏食を直す調理の工夫》

- ☆肉や卵・チーズなど、子どもの好きな食材とあわせて調理すると、苦手なものもつられて食べることができます。
- ☆苦手なものでも、調理法の変化で食べられることがあります。煮る・焼くなど、いろいろな方法をためてみましょう。

9月メニューより「わかめサラダ」

- ①カットわかめは戻して水気を切る
- ②キャベツは短冊切り、きゅうりは半月切り、にんじんは千切りにして、さっとゆでて冷ましておく。
- ③ハムは半分に切って短冊切り。
- ④①～③をボウルにいれ調味料で和える。

9月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	kcal	g	g	g
1	金 ごはん・じゃがいものそぼろ煮 わかめサラダ・すまし汁 りんご	精白米	豚挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・いんげん	わかめ・ハム・キャベツ・ にんじん・きゅうり	豆腐・こまつな・しいたけ・ ねぎ・みそ	510	17	13	1.8
4	月 カレーライス・ チーズサラダ・えびギョウザ なし	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン・コーン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ チーズ	揚げ物) えび揚げギョウザ	573	14	19	2.4
5	火 ごはん・ 鶏肉の香味焼き・すまし汁 パリパリサラダ・オレンジ	精白米	鶏肉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーンフレーク	豆腐・かまぼこ・玉ねぎ わかめ	500	22	11	2
6	水 ごはん・鮭のきのこ焼き 切干大根の煮物 もやしスープ・ブルーベリー	精白米	さけ・しめじ・えのきたけ・ 玉ねぎ	切干大根・油揚げ・ちくわ・ にんじん・いんげん	鶏肉・豆腐・もやし・にんじん・ にら	445	19	6.8	1.7
7	木 ごはん 干草焼き・きゅうりの酢の物 みそ汁・りんご	精白米	卵・鶏挽肉・ほうれん草・ にんじん・干しいたけ	きゅうり・キャベツ・にんじん わかめ	豆腐・油揚げ・だいこん・ ねぎ・みそ	522	20	16	1.7
8	金 焼きそば・フライドポテト ブロッコリーサラダ・ バナナ	中華めん	豚肉・キャベツ・にんじん・ 玉ねぎ・ピーマン・青のり	ブロッコリー・ツナ・きゅうり・ にんじん	揚げ物) フライドポテト	609	18	25	3.1
11	月 ごはん・ マーボーなす・かぼちゃ甘煮 塩昆布あえ・りんご	精白米	なす・豆腐・豚挽肉・ねぎ・ にんにく・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん	煮物) かぼちゃ	577	19	15	2.1
12	火 ナポリタンスパゲティ レモンドレッシングサラダ・ わんごんはさみ揚げ・なし	スパゲティ	ベーコン・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・マッシュルーム ケチャップ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン	揚げ物) れんごんはさみ揚げ	535	15	18	2
13	水 ごはん・肉じゃが 小魚あえ・大豆の甘煮 オレンジ	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・こんにゃく・ いんげん	キャベツ・きゅうり・にんじん・ しらす干し	煮物) 大豆	568	21	14	1.5
14	木 ごはん 焼き魚(さんま)・みそ汁 ほうれん草ごまあえ・チーズ	精白米	さんま	ほうれん草・キャベツ・もやし にんじん・ごま	豆腐・油揚げ・しめじ・ 玉ねぎ・わかめ	559	22	18	1.9
15	金 パン・クリームシチュー いかフリッター・ カラフルサラダ・バナナ	ロールパン	鶏肉・玉ねぎ・にんじん・ じゃがいも・マッシュルーム・ 牛乳・バター	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ブロッコリー・ピーマン	揚げ物) いかフリッター	542	19	17	2.4
19	火 ごはん・ ハンバーグ・キャベツサラダ 野菜スープ・りんご	精白米	ハンバーグ 玉ねぎ・しめじ・ マッシュルーム	キャベツ・きゅうり・にんじん	玉ねぎ・にんじん・ベーコン・ ほうれん草・コーン	555	18	19	2
20	水 ごはん さわらのしろみそ焼・すまし汁 サラスパサラダ・ブルーベリー	精白米	さわら	キャベツ・きゅうり・にんじん サラスパ・ハム	豆腐・チンゲン菜・にんじん・ えのきたけ・玉ねぎ	498	17	9.8	1
21	木 サラダうどん・ ちくわ磯辺揚げ・ 小松菜の和え物・バナナ	うどん	ツナ・卵・きゅうり・にんじん・ コーン	こまつな・キャベツ・もやし・ にんじん・かつお節	揚げ物) ちくわの磯辺揚げ	484	22	16	2.4
22	金 ごはん・ぎせい豆腐・ かぼちゃサラダ・みそ汁 ゼリー	精白米	豆腐・卵・鶏挽肉・ねぎ・ にんじん・しいたけ	かぼちゃ・きゅうり・にんじん コーン・マヨ	油揚げ・玉ねぎ・じゃがいも・ わかめ・みそ	581	20	19	1.6
25	月 ごはん・ポークビーンズ・ ほうれん草ごまドレ ネギ焼き・りんご	精白米	豚肉・大豆・じゃがいも・ 玉ねぎ・にんじん・パセリ	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・ごま	ねぎ焼き	554	18	14	1.5
26	火 ウルトラマンライス チキン原人・フレンチサラダ すまし汁・きよほう	精白米 ウインナー うずら卵	揚げ物) チキン	キャベツ・きゅうり・にんじん	豆腐・かまぼこ・しめじ・ みつば	596	22	23	2.2
27	水 ジャージャー麺・ ブロッコリー中華和え ひじきコロッケ・バナナ	中華めん	豚挽肉・きゅうり・にんじん・ もやし・玉ねぎ・ねぎ	キャベツ・ブロッコリー・ にんじん・ハム	揚げ物) ひじきコロッケ	632	23	24	2.4
28	木 ごはん 豚肉とれんごん炒め・みそ汁 ツナサラダ・パイナップル	精白米	豚肉・れんごん・にんじん・ 玉ねぎ・こんにゃく・いんげん	ツナ・キャベツ・きゅうり・ にんじん	豆腐・油揚げ・しいたけ・ ねぎ・わかめ	573	22	22	2.1
29	金 ごはん・揚げ魚のおろし煮 キャベツゆかりあえ ABCスープ・オレンジ	精白米	メルルーサ・だいごん	キャベツ・きゅうり・にんじん ゆかり	マカロニ・ベーコン・ 玉ねぎ・もやし	506	19	14	1.6