

# 9月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	木	お手前	チキンカツ、かみかみサラダ、オニオン スープ、果実	梅が枝もち、ミルク	せんべい、お茶	ご飯
2	金		魚の磯辺揚げ、ゆかり和え、みそ汁、果実	ポテト餅、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
3	土		冷やしうどん、厚揚げと野菜の煮物、果実	果実、牛乳	牛乳・スティックパン	うどん
4	日					
5	月		ビーフカレー、春雨の酢の物、果実	卵サンド、牛乳	牛乳・きな粉マカロニ	ご飯
6	火		魚の竜田揚げ、もやしの胡麻和え、トマト、豚汁	ヨーグルト蒸しパン、牛乳	ゼリー	ご飯
7	水	太陽スポーツ	五目ハンバーグ、キャベツと胡瓜の甘酢和え、トマト、きのこ汁	チーズポテト、ミルク	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
8	木	お手前	魚のアングリーズ、和え物、油揚げとレタスのスープ、果実	フレンチトースト、牛乳	牛乳・サブレ	ご飯
9	金		マカロニグラタン、甘酢和え、コーンスープ、果実	焼きおにぎり、お茶	牛乳・かえり	ご飯
10	土		コーン入りラーメン、ドレッシングサラダ、果実	パン、牛乳	粉吹き芋、お茶	中華麺
11	日					
12	月		お弁当日	菓子・牛乳	牛乳・果実	
13	火		魚の照り焼き、ポテトサラダ、煮豆、みそ汁	揚げパン、ミルク	牛乳・人参スティック	ご飯
14	水	英語	鶏天、キャベツサラダ、清し汁、果実	オレンジゼリー、ミルク	豆乳・ウエハース	ご飯
15	木	お手前 お月見団子クッキング	おからのつくね焼き、酢の物、みそ汁、果実	お月見団子 お茶	牛乳・ビスコ	ご飯
16	金		高野豆腐の卵とじ、春雨サラダ、清し汁、果実	かぼちゃクッキー、ミルク	あられ、お茶	ご飯
17	土		マーボー丼、なます、果実	お菓子・牛乳	牛乳・果実	ご飯
18	日					
19	月	敬老の日				
20	火	恒富デイサービス訪問	魚の人参みそ焼き、焼ききのこの白和え、野菜スープ	スイートポテト、ミルク	牛乳・果実	ご飯
21	水		ちらし寿司、唐揚げ、ポテトサラダ、清し汁、果実	ケーキ、牛乳	牛乳・人参スティック	ご飯
22	木	秋分の日				
23	金		マカロニグラタン、トマトサラダ、汁ビーフン	じゃこトースト	牛乳・ちりめん	ご飯
24	土		キーマカレー、青菜とコーンのサラダ、果実	牛乳・パン	飲むヨーグルト	ご飯
25	日					
26	月		ビビンバ丼、わかめスープ、果実	さつま芋ロールパン、牛乳	チーズキャッチ、お茶	ご飯
27	火		かぼちゃのそぼろ煮、ナムル、しらすのスープ、果実	冷やしぜんざい、お茶	豆乳・クラッカー	ご飯
28	水	英語	チキンナゲット、ひじきのナムル、トマト、清し汁	きなこヨーグルト	豆乳、クッキー	ご飯
29	木	お手前	鮭のきのこソース、酢の物、みそ汁、果実	おにぎり、かえりの炒め煮、お茶	蒸し芋、お茶	ご飯
30	金		手作りソーセージ、ゆで野菜、人参ポタージュ、果実	せんべい、牛乳	オレンジジュース	ご飯



### 食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお碗を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。



### おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。