

ちゃいとベーす / IDEKITA 9月献立予定表

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
お茶 ふかしかぼちゃ	牛乳 とうもろこしのチヂミ	牛乳 なすとトマトのトースト	お茶 クラッカー	お茶 きな粉マカロニ	お茶 せんべい
ご飯 じゃが芋のひじき煮 春雨の酢の物 トマト 油揚げのスープ	ご飯 魚のかば焼き 大根サラダ しめじのみそ汁 果実	ご飯 鶏肉の照り焼き ゆかり和え トマト 玉ねぎのお汁	ご飯 ハンバーグ スパゲティーサラダ トマト 卵スープ	ご飯 魚の煮付け ほうれん草とハムの サラダ トマト 豚汁	山菜うどん 胡瓜のたたき トマト
牛乳 じゃこトースト	お茶 野菜クラッカー	豆乳 おからと人参のケーキ	お茶 大学芋	牛乳 お好み焼き風パン	お茶 クッキー
8	9	10	11	12	13
お茶 うどん	牛乳 果実	お茶 ふりかけおにぎり	お茶 チーズサンド	お茶 ほうれん草のトースト	お茶 せんべい
チキンカレー マカロニサラダ 果実	ご飯 筑前煮 野菜の昆布和え トマト 大根のみそ汁	ご飯 魚のフライ 海藻サラダ きのこ汁 果実	ご飯 豚肉の生姜焼き 茹でブロッコリー トマト かぼちゃのみそ汁 果実	タコライス コーンスープ 果実	コーン入りラーメン ちくわの甘煮 果実
牛乳 ピザ風トースト	牛乳 チーズまんじゅう	お茶 フライドポテト	お茶 牛乳餅	牛乳 柔らか黒糖蒸しパン	ヨーグルト
15	16	17	18(わくわく)	19	20
	牛乳 きのこトースト	お茶 きな粉おにぎり	豆乳 パン	牛乳 カリカリトースト	お茶 クッキー
祝日	マーボー丼 ソーメン汁 ツナのナムル 果実	チャブチェ 切干大根の和え物 トマト ワンタン汁	ばら寿司 唐揚げ フライドポテト わかめスープ 果実	ご飯 コロツケ 茹でブロッコリー トマト けんちん汁	きのこスパゲティ ベーコン入りスープ チーズ
	牛乳 揚げパン	牛乳 お麩のラスク	牛乳 バームクーヘン	ヨーグルトムース	プリン
22	23	24	25	26	27
お茶 コーンバター		牛乳 クラッカー	ミニおにぎり 野菜たっぷりみそ汁	きな粉ヨーグルト	お茶 せんべい
ご飯 鶏肉のマーレード焼 き ポテトサラダ トマト 厚揚げのみそ汁	祝日	ご飯 チキン南蛮 春雨サラダ トマト 汁ピーフン	すき焼き風 (うどん入り) 豆腐のお汁 果実	ハヤシライス かみかみサラダ 果実	親子丼 もやしの酢の物 トマト
牛乳 さつま芋餅		牛乳プリン	牛乳 手作りじゃりパン	牛乳 チーズポテト	お茶 クッキー
29	30				
牛乳 コーンとじゃが芋のチ ーズ焼き	お茶 きな粉マカロニ				
ご飯 魚の竜田揚げ 野菜と海苔のサラダ トマト 里芋のみそ汁	ご飯 手作りシューマイ コールスローサラダ トマト 小松菜のお汁				
牛乳 手作りメロンパン	牛乳 ココアブラウニー				



食育だより



9月1日は防災の日

★もしもの時のために食料などを備蓄していますか？

これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、何がどれだけ必要なのかまた、どこに避難するのかを話しておくのも良いと思いますよ。

子どもがストレスをためないように、なるべく

日頃食べているものを備蓄するのがおすすめです。



【食器の置き方でできていますか？】

★ご飯は手前の左側

★汁椀は手前の右側

★おかずはご飯椀の向こう側



★お箸

右利きの人…箸先が左

左利きの人…箸先が右



～食具の持ち方～

食具を上手に持つためには、指先の動きや、手首をひねる力が大切になってきます。

ブロックあそびや砂あそびなど、あそびの中で楽しく身につけていきましょう。

① **上手持ち**…スプーンを上からわしづかみにして持つ方法で子どもにとっては一番もちやすく

スプーンで食べるということに慣れる時期の持ち方です。

② **下手持ち**…下からすくい上げるように持つ方法で、手首をひねる力がついてきたら、下手持ちになります。

③ **鉛筆持ち**…親指と人差し指を立ててピストルの形をつくります。その形のまますプーンを乗せて

指でつまむように持つ方法です。

★お家でどのような持ち方をしているか見てみると良いとおもいますよ。



～ばんびさん食育活動～

冷や汁のゴマすり体験をしました。



ゴマをすり始めると、すり鉢とにらめっこ開始！
自分だけの世界に入って、無心でゴマをすっていた子どもたちです。冷や汁も喜んで食べていました。

★さっぱりサラダ★(2人分)

【材料】

- ・チンゲン菜…1束
- ・トマト…1個
- ・ツナ…10g
- ・かつお節…適量
- ・砂糖…大1/2
- ・酢…大1と1/2
- ・薄口醤油…大1



★チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、湯がいて水気をきる。
トマトは小さめの角切りにし、ツナは汁気をきっておく。
最後に全て合わせて調味料とかつお節を入れたら完成です。

*園ではトマトは一度ゆむきをしています。