

9月献立



※献立は予告なく変更する場合があります

2016年度予定献立表 ひまわり第2保育園

月	火	水	木	金	土
			ごはん 麻婆豆腐 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 肉じゃが 切り干し大根のナムル すまし汁	梅じゃごごはん 豚汁
			1	2	3
			玄米焼きおにぎり・昆布・お茶	南瓜団子・するめ・牛乳	スティックパン・果物・お茶
ごはん 鶏肉の生姜煮 きゅうりの 酢じょうゆ和え 味噌汁	ごはん 高野とピーマンの 炒め物 大学南瓜 すまし汁	ごはん 煮魚 干し大根の煮物 ナスときゅうりの ごま和え 味噌汁	ごはん 厚揚げとじゃが芋の 炒め物 きんぴらごぼう すまし汁	ごはん 炒り豆腐 ニラともやしのナムル 春雨スープ	鶏そぼろごはん 味噌汁
5	6	7	8	9	10
人参おにぎり・いりこ・お茶	芋ようかん・昆布・牛乳	きのこスパゲティ・するめ・お茶	納豆お好み焼き・いりこ・お茶	磯辺じゃが餅・昆布・牛乳	ベーグルパン・果物・お茶
ごはん ささ身の梅焼き ナス田楽 青菜ときこの和え物 すまし汁	ごはん 厚揚げ中華風炒め キャベツとわかめの 梅和え 味噌汁	(りす公開給食) ごはん 魚のムニエル 南瓜の煮物 じゃこの酢の物 味噌汁	ごはん 厚揚げステーキ 焼きナス 青菜ののり和え すまし汁	お弁当の日 	鮭と青菜のごはん 味噌汁
12	13	14	15	16	17
切り干しおにぎり・するめ・お茶	南瓜餅・昆布・牛乳	蒸しパン・いりこ・お茶	月見団子・昆布・お茶	おかかおにぎり・するめ・お茶	小丸パン・果物・お茶
敬老の日 	ごはん 高野と干し大根煮 酢の物 味噌汁	ごはん 豆腐と鶏肉の 揚げ団子 さつま芋の甘煮 切り干しサラダ すまし汁	秋分の日 	ごはん 魚の南蛮漬け 納豆サラダ 味噌汁	うどん 蒸し芋
19	20	21	22	23	24
	マカロニきな粉・いりこ・牛乳	おはぎ・するめ・お茶		あらめおにぎり・昆布・お茶	クランベリーパン・果物・お茶
ごはん 焼き魚 あらめの煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 五目大豆 人参のごまみそサラダ すまし汁	ごはん 手羽元のあっさり煮 煮豆 さつま芋のごま和え 味噌汁	ごはん 魚の梅マヨ焼き 切り干し大根の煮物 ビーフンサラダ すまし汁	栗ごはん がんもの煮物 梅サラダ 味噌汁	
26	27	28	29	30	
ヨーグルトケーキ・昆布・お茶	梅のり巻き・するめ・お茶	きな粉団子・いりこ・牛乳	いなり寿司・するめ・お茶	にゅうめん・昆布・お茶	

子どもの食べる意欲を育てよう!



残暑厳しいこの時期ですが、これから徐々に涼しくなり、子どもたちも食欲が出てきます。最近はいつでも何でも食べるものがあり、なかなか「食いたい!」という意欲が出にく時代です。子どもの食べる意欲を育てていけるようにするにはどうしたらいいでしょう。

- ①食事は1日3回+1回のおやつ**
時間を決めて、ダラダラおやつはやめましょう
- ②手作りの食事の良さを生かして**
作っている匂いや様子を見る
- ③加工品は控えめに**
加工品は味が濃く、旨味調味料などの食品添加物が入っているので、野菜などの素材の味が分かりにくくなります
- ④食べすぎに注意**
栄養があるからといって食べすぎはやめましょう
- ⑤体を動かしてたくさん遊びましょう**
たくさん体を動かすと、お腹もすいてきます
- ⑥一緒に作ってみましょう**
自分で作ったものはいつもよりおいしく感じられます



～公開給食のお知らせ～

りす組公開給食
9月14日(水)
11:00～13:00
子ども達と楽しくご飯を
食べましょう!

～お月見～



旧暦の8月15日を「十五夜」といい、お団子やススキなどを飾って月を鑑賞する行事です。今年は15日がお月見なので、ススキを飾っておやつにお団子を食べたいと思います。皆さんも家で団子やススキを飾ってお月見をしてみませんか。