

平成29年度9月献立予定表

※都合により献立、材料を変更する場合があります。
詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
1	15	金	パン コンソメスープ(未満児) 魚のとうふクリーム焼き ラタトゥユ	スキムミルク いもといりこの 甘露煮	牛乳 せんべい	牛乳 鳥がらだし 鮭 (切り身) 絹ごし豆腐 米みそ コンソメ 脱脂 粉乳 煮干し	せんべい ロールパン 植物油 片栗粉 さつ まいも 揚げ油 砂糖 (三温糖)	たまねぎ にんじん パセリ コーン、ホール(缶) しめじ レタス なす トマト ピーマン にんにく
2	30	土	焼きそば(皿うどん) 飲むヨーグルト	牛乳 クッキー	牛乳 オレンジ	牛乳 豚肉 いか か まぼこ コンソメドリンク ヨーグルト	中華麺 揚げ油 植物 油 砂糖(三温糖) 片 栗粉 ビスケット	オレンジ キャベツ たま ねぎ にんじん 乾し いたけ 青ねぎ
4	29	月	麦ごはん 卵スープ(未満児) 麻婆なす コーンのサラダ	スキムミルク ふわふわ かぼちゃケーキ	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 鶏 卵 鳥がらだし 豚ひ き肉 赤色辛みそ 脱 脂粉乳 豆乳	精白米 麦 植物油 砂糖(三 温糖) 中華スープの素 片栗 粉 ごま油 ホットケーキミックス マ ーガリン	たまねぎ パセリ なす にんじ ん 根深ねぎ にんにく しょう が コーン、ホール(缶) キャベツ きゅうり かぼちゃ
5	19	火	麦ごはん つみ入れ汁 油揚げときゅうりのごま酢和え	スキムミルク 卵黄入り かるかん	牛乳 ぶどう	牛乳 白身魚(すり身) 鶏卵 煮干しだし 脱脂粉乳 米み そ 麦みそ 油揚げ かつおだ し	精白米 麦 片栗粉 じゃがいも すりごま 砂糖(三温糖) やま いも 上新粉	ぶどう しょうが と うが ね ぎ にん じん もやし 青ねぎ きゅうり
6	20	水	麦ごはん 豚肉のカレーマリネ トマトスープ(かぼちゃ)	スキムミルク 豆乳パハロア いちごソースかけ	牛乳 バナナ	牛乳 豚肉 鶏肉 鳥 がらだし 脱脂粉乳 寒天 絹ごし豆腐 豆 乳	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 植物油 砂糖 (三温糖) いちごジャ ム	バナナ キャベツ にんじん き ゅうり コーン、ホール(缶) トマト たまねぎ かぼちゃ セロリ パセ リ
7	21	木	麦ごはん 筑前煮(じゃがいも) 春雨のみそ汁	豆乳 オートミール マフィン	牛乳 7日:チーズ 21日: キウイフルーツ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 豆乳 鶏卵	精白米 麦 じゃがい も 植物油 砂糖(三 温糖) はるさめ オ ート ミール 小麦粉 マーガ リン	キウイフルーツ こんにやく にん じん だいこん ごぼう さやい んげん 乾しいたけ しいた けだし えのきたけ キャベツ 青ねぎ りんご 干しぶどう
8	22	金	パン ビーフシチュー りんごとキャベツのフレンチサラダ	アイスクリーム ウエハース	牛乳 もも缶	牛乳 牛肉 鳥がらだ し 脱脂粉乳 アイ スク リーム	パン じゃがいも マーガリン ド ミグラスソース ビーフシチューの素 植 物油 砂糖(三温糖) ウエハース	もも(缶) たまねぎ にんじん グリーンピース トマト ケチャップ ト マト ビュレ キャベツ りんご き ゅうり 干しぶどう パセリ
9		土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	牛乳 鶏肉 ドリンク ヨーグルト	せんべい スパゲティ 植物油 クッキー	たまねぎ 人参 生 しいたけ しめじ にんにく 青ねぎ
11	25	月	麦ごはん 魚のチーズピカタ おからのソテー 切干大根のカレースープ煮	スキムミルク りんごゼリー	牛乳 キウイ フルーツ	牛乳 白身魚 鶏卵 粉チーズ 豚肉 鳥が らだし 脱脂粉乳 寒天	精白米 麦 小麦粉 植物油 カレールウ 砂 糖(三温糖)	キウイフルーツ オクラ 切干だい こん たまねぎ にんじん キャ ベツ りんご グリンピース トマト ケチャップ りんごジュース
12		火	麦ごはん すまし汁(未満児) 稲穂揚げ トマト 角天とキャベツの炒め物	スキムミルク チーズトースト	牛乳 バナナ	牛乳 塩わかめ かつお・昆 布だし 鶏ひき肉 鶏卵 木綿 豆腐 脱脂粉乳 角天 スライス チーズ	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 ごま油 中華 スープの素 食パン	バナナ えのきたけ に んじん にら トマト キャ ベツ ピーマン 黄ピーマン
13	27	水	麦ごはん コンソメスープ(未満児) 鶏肉のさっぱり煮 にんじんのグラッセ ナムル	豆乳 スキム モンブラン	牛乳 バイン缶	牛乳 鳥がらだし 鶏 肉 ひじき 豆乳 脱脂 粉乳 生クリーム(植物 性)	精白米 麦 砂糖(三温糖) パ ター じゃがいも すりごま ご ま油 さつまいも クラッカー(り ん)	パインアップル(缶) コーン、ク リーム (缶) たまねぎ パセリ しょう が にんにく にんじん もやし ほう れんそう
14	28	木	きのこごはん ぎせい豆腐 サラダ菜 小松菜のすまし汁	カルピスマルク 米粉蒸しパン	牛乳 14日:チーズ 28日:ぶどう	牛乳 鶏肉 のり 鶏ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 かつお・昆 布だし 脱脂粉乳 乳酸菌飲 料	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) 白玉 ふ、甘納豆(あずき) 米粉	ぶどう 生しいたけ しめじ た まねぎ にんじん 乾しいた け グリンピース サラダ なまつ な えのきたけ
♪誕生会♪			栗ごはん きのこの和風ハンバーグ トマト いんげんのごまソース和え お月見すまし汁 フライドポテト お月見ゼリー	ジュース パイナップル ケーキ	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチ ーズ 牛挽肉 豚挽肉 鶏卵 ヨーグルト は んぺん	精白米 麦 砂糖 (三温糖) じゃがい も 栗 片栗粉 小 麦粉 マーガリン	たまねぎ 生しいた け しめじ トマト すじなし いんげん みつば
26		木						

朝晩過しやすい日が増えて、寝苦しい夜が減ってきました。しかし昼間はまだまだ暑く、つい冷たいものを摂りすぎてしまいます。これではお腹が冷えて腹痛や風邪の原因になってしまいます。ときには温かい飲み物をとって、夏の間疲れた胃や腸をあたためてあげましょう。いよいよ季節の変わり目に入ります。この時期の気温差は体には負担がかかります。風邪をひきやすくなっていますので、外から帰ったらうがい・手洗いを忘れないように徹底しましょう。今月はいよいよ運動会があります。3食しっかり食べて、練習も本番も力を発揮して頑張りましょう。

食事のマナー ~食べ方・配膳編~

食事は楽しい時間ですが、みんなが気持ちよく楽しく食事をするためには、食事のマナーも大切です。味覚の発達やからだのために良い食べ方や、和食の基本的な配膳について振り返ってみましょう。



「ばっかり食べ」ではなく「三角食べ」を

「ばっかり食べ」とは、一品ずつ、そればかりを食べていく食べ方のことです。「三角食べ」とは、ごはん→おかず→汁もの...という風に、全体をまんべんなく均等に食べていく食べ方のことです。現代では食の欧米化から、和食の食べ方の基本である「三角食べ」が必ずしも当てはまるわけではありませんが、それでも昔から「三角食べ」が勧められるのには理由があります。

◆「口内調味」で味覚の発達

口の中でごはんとおかずを混ぜながら食べ、微妙な味の調節をすることを「口内調味」といいます。日本人は昔からこの食べ方を行うことで、繊細な味覚を養ってきました。



◆バランスよく食べられる

小さい子どもにありがちなのが、好きなものから先に食べてお腹いっぱいになってしまうということ。これも一つの「ばっかり食べ」です。これが日常的になってくると、栄養のバランスが偏ってしまいます。「三角食べ」を基本として順序良く食べる習慣を身につけていけば、途中で満腹になっても栄養の偏りは少なくて済みます。



和食の配膳では、主食のごはんを左、汁物を右に置きます。これは古くから受け継がれてきた和食の配膳の基本で、ごはん茶碗を左に置いた方がスムーズに食事をすすめることができるからです。おはしを左手に持つ人は、ごはん和汁物の置き方が逆になります。

食べ方のマナーは見た目がきれいというだけでなく、食べる人のことを考えたものでもあります。

作:堤 江里