

給食献立表

令和元年9月1日 社会福祉法人 本郷こども園

月	火	水	木	金	
9/2 未満児 クラッカー すき焼き風煮 (牛肉、人参、豆腐、玉葱、こんにゃく) マッシュポテト にら玉スープ (にら、卵、椎茸) ミニトマト 塩昆布 (419k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク まがりせんべい	9/3 未満児 みかんヨーグルト 豚肉となすの炒め煮 (なす、人参、玉葱、豚肉) きのこスクランブル (卵、エリンギ、しめじ) 味噌汁 (ふ、玉葱、小松菜) チェリー きゅうり もみのり (383k cal) 3時 ジャコ・肝油 ぼんちあげ	9/4 未満児 チーズ キーマカレー (合挽き肉、玉葱、人参、エリンギ、トマト缶) ツナサラダ (レタス、きゅうり、人参、ツナ) バナナ (481k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ミレーフライ	9/5 未満児 牛乳 せんべい 煮物 (角天、人参、いんげん) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、人参、カニカマ、レーズン) 味噌汁 (あげ、玉葱、えのき) 佃煮昆布 (411k cal) 3時 ジャコ・肝油 サッポロポテト	9/6 未満児 胡麻ビスケット はんぺんフライ 切り干し大根の煮物 (切干、あげ) スープ (パセリ、玉葱、人参) レタス ミニトマト ごま塩 (395k cal) 3時 ジャコ・肝油 フルーツヨーグルト	
9/9 未満児 たべっこ動物 ケチャップ煮 (じゃが芋、豚肉、玉葱、人参) ツナサラダ (レタス、きゅうり、人参、ツナ) スープ (キャベツ、ねぎ、ハム) 塩昆布 (390k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク マリー	9/10 未満児 みかん入りヨーグルト きのこご飯 (しめじ、椎茸、舞茸、人参、あげ、鶏肉) つくね団子の甘酢あんかけ (鶏肉、レンコン、玉葱、ピーマン) スープ (わかめ、コーン、カニカマ) (313k cal) 3時 ジャコ・肝油 おにぎりせんべい	9/11 未満児 胡麻ビスケット きのこウインナーの炒め物 そうめんと野菜の胡麻和え (そうめん、きゅうり、ハム、人参、卵、椎茸) 味噌汁 (小松菜、あげ、えのき) しそわかめ (421k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク さやえんどう	9/12 未満児 豆乳 せんべい 冷しゃぶ (豚肉、もやし、きゅうり) いんげんのトマト煮 (いんげん、トマト、玉葱、ベーコン) 春雨スープ (春雨、キャベツ、椎茸、豆腐、玉葱) 納豆 (362k cal) 3時 ジャコ・肝油 芋けんぴ	9/13 未満児 チーズ 【中秋の名月】 竹輪の二色揚げ (青のり、カレー)  ナムル (きゅうり、もやし、キャベツ、人参) 澄まし汁 (しらす、玉葱、ほうれん草) レタス ごま塩 (374k cal) 3時 ジャコ・肝油 お月見団子	
9/16 敬老の日 	9/17 未満児 胡麻ビスケット 角天の甘辛煮 高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、卵、椎茸、人参、ねぎ) 酢の物 (春雨、しらす、きゅうり) チェリー もみのり (436k cal) 3時 ジャコ・肝油 梨	9/18 未満児 牛乳 せんべい カレーライス (豚肉、玉葱、人参、じゃが芋) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、キャベツ、人参、ハム) バナナ (463k cal) 3時 ジャコ・肝油 とんがりコーン	9/19 未満児 みかん入りヨーグルト 厚揚げの煮物 (大根、あげ、こんにゃく、人参) ドレッシングサラダ (レタス、きゅうり、ツナ、トマト) 味噌汁 (えのき、玉葱、ねぎ) チェリー 納豆 (463k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク 横綱あられ	9/20 未満児 チーズ ミートボールの野菜あんかけ (豚肉、玉葱、人参、ピーマン、椎茸) サラダ (きゅうり、みかん缶、パイン缶) スープ (コーン、ねぎ、わかめ) ごま塩 (404k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク リッツ	
9/23 秋分の日 	9/24 未満児 たべっこ動物 マーボー豆腐 (豆腐、ねぎ、豚肉) きゅうりの酢の物 スパゲッティサラダ (スパゲッティ、人参、きゅうり、かまぼこ) ミニトマト もみのり (437k cal) 3時 ジャコ・肝油 わらびもち	9/25 未満児 胡麻ビスケット 肉じゃが (じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚肉、糸こんにゃく、グリーンピース) 胡麻和え (もやし、ほうれん草) 味噌汁 (豆腐、ねぎ、なめこ) チーズ チェリー 納豆 (403k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク 野菜スナック	9/26 未満児 豆乳 せんべい スペイン風スクランブルエッグ (卵、トマト、ピーマン、豚肉) ナムル (もやし、ハム、きゅうり) チキンスープ (人参、玉葱、鶏肉、えのき、チンゲン菜) 佃煮昆布 (403k cal) 3時 ジャコ・肝油 ビスコ	9/27 未満児 チーズ 【誕生会】 栗ご飯  笹身フライ ポテトサラダ (じゃが芋、人参、きゅうり、ハム) 澄まし汁 (しらす、玉葱、ほうれん草) 巨峰 (478k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク えびせん	
9/30 未満児 クラッカー 焼き肉 (牛肉、玉葱、ピーマン) オーロラサラダ (キャベツ、きゅうり、人参) 味噌汁 (なめこ、玉葱、ねぎ) しそわかめ (466k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク バナナ	*みんなで楽しくおいしく食事を！ 食卓は家族が集い、語らい、笑い、触れ合いながら食事をいただく場所です。明るい雰囲気が食事をいっそうおいしく感じさせてくれます。また子どもたちは、家族とのかかわりの中で考え方や判断基準、食事のマナーなどを理解し身に付けていきます。家では食事に集中できずに遊んでしまう、箸がなかなか進まないなどで注意ばかりしていると食事の時間が苦痛になりかえって食欲をなくしてしまうかも知れません。強制せずに励ましたり、苦手なものを食べられたら褒めたりして、食事の時間が楽しくなるような雰囲気作りを心がけたいですね。			食事のマナーについて考えて見ましょう。 ◎まっすぐ机に向かい座れていますか？ ◎食器に手を添えて食べていますか？ ◎椅子の上に足を上げていませんか？ ◎机にひじを付いて食べていませんか？	