

令和2年

9月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(火)	かりんとう	チーズ・クラッカー	五目蒸し卵 ※切り昆布の当座煮 ※めざし バナナ	
2(水)	ヨーグルト	ウィンナーロール	魚の南蛮漬け 和風スパゲティー トマト パイナップル	
3(木)	ポーロ	マシュマロサンド	厚揚げの中華炒め オクラのごま和え 人参甘煮 キウイ	
4(金)	オレンジ	フライドポテト	魚のコーンマヨ焼き 切干大根サラダ ※枝豆 ぶどう	豆乳パン
5(土)	サブレ	せんべい	★とりめし <味噌汁> バナナ	
6(日)				
7(月)	クラッカー	ソーダブレッド	<洋風かき玉汁> 野菜炒め ※ししゃも オレンジ	
8(火)	ソーセージ	ナス入りぶどうゼリー	元気ナゲット ごまじゃこサラダ トマト パイナップル	
9(水)	クッキー	パリパリピザ	さんまの塩焼き 小松菜とキノコの煮びたし 南瓜の甘煮 ぶどう	
10(木)	バナナ	豆乳もち	親子焼き 春雨の酢の物 トマト 梨	
11(金)	せんべい	ツナ昆布ごはん	豆腐のミートソースグラタン 和風サラダ ※枝豆 キウイ	ミルクパン
12(土)	プレッツェル	メロンパン	ハヤシライス ぶどう	
13(日)				
14(月)	ビスケット	のこのこスパゲティー	魚のねぎ味噌焼き ごぼうサラダ 粉吹き芋 オレンジ	
15(火)	キウイ	カントリークッキー	高野豆腐の卵とじ 小松菜のおかか和え ※かえり 梨	
16(水)	ウエハース	ショートケーキ 	★ガパオ炒めライス グリーンサラダ ミニトマト フルーツヨーグルト	
17(木)	プリン	サンドイッチ	豚肉の生姜焼き ※大豆入り煮昆布 トマト キウイ	
18(金)	あられ	★おはぎ	魚のフライタルタルソースかけ 胡瓜の昆布和え レタス りんご	黒糖パン
19(土)	クッキー	クラッカー	肉うどん ぶどう	
20(日)				
21(月)			<b>敬老の日</b>	
22(火)			<b>秋分の日</b>	
23(水)	ゼリー	さつま芋とりんごのケーキ	麻婆豆腐 ひじきの華風和え ※めざし キウイ	
24(木)	おかき	じゃこマヨラスク	<ポークビーンズ> キャベツのセサミソース ソーセージ炒め バナナ	
25(金)	サブレ	わかめチーズごはん	ハンバーグきのこソースかけ 野菜のナムル トマト 梨	ほうれん草パン
26(土)	ウエハース	クリームパン	ナポリタン オレンジ	
27(日)				
28(月)	チーズ	カボスケーキ	魚の煮付け 変わりきんぴら さつま芋の粉ふき りんご	
29(火)	プレッツェル	かえりスナック	<きのこカレー> ドレッシングサラダ ゆで卵 バナナ	
30(水)	かりんとう	★いきなり団子	からあげ まめまめサラダ トマト キウイ	

<一口メモ> ※かみかみメニュー ★行事食・郷土料理 <>汁物  
・都合により果物が変更する場合があります。ご了承ください。

○9月の目標○

「好き嫌いをなく食べよう」

好き嫌いをなく何でも食べるようになるには  
どうしたらよいのか？

- 「まずは一口だけ」を目指す  
(苦手な物は「一口だけパクッ」この繰り返し)
- 空腹は最高の調味料  
(空腹だといつも以上に食べやすくなります)
- 嫌いな物をよけることはしない  
(嫌いなものがあったとしてもいつもと同じように提供する)  
あまり強制するのは子どもにとって「食事は嫌だ」「つらい」  
という思いを抱かせてしまいます。  
無理せずゆっくりすすめていきましょう。



<今月のおすすめメニュー>

☆のこのこスパゲティー☆

この時季美味しいきのこたっぷりメニューです。

材料(一人分)  
ベーコン5g 人参5g ねぎ1g 玉ねぎ10g  
しめじ10g エリンギ10g 生椎茸5g  
スパゲティー15g 油3g 醤油1 塩

作り方  
①材料を炒め、醤油で味付けし、茹でた麺と絡める。  
(汁を多めにして、スープスパにするのもお勧めです。  
※14日のおやつになります。)

