

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	パンの日
1(水)	ポーロ	ほうれん草蒸しパン	魚のコーンマヨ焼き 五目金平 トマト キウイ	
2(木)	オレンジ	カルピスポンチ	豆腐とエビのケチャップ炒め 青菜のごま和え ※めざし パイン	
3(金)	サブレ	南瓜サンド	豚肉の生姜焼き ひじきとチーズの和え物 トマト バナナ	
4(土)	かりんとう	ゼリー	牛丼 味噌汁 みかん	
5(日)				
6(月)	クラッカー	バナナケーキ	レバーの甘辛煮 大豆サラダ ブロッコリー 梨	
7(火)	ウインナー	ソーダブレッド	魚の南蛮漬け 南瓜の甘煮 キウイ	
8(水)	クッキー	もちもちコーンパン	茄子入り麻婆豆腐 三色ピーマンのじゃこ和え トマト オレンジ	
9(木)	キウイ	★鶏めし	魚の西京焼き わかめとカニカマの酢の物 さつま芋の甘煮 バナナ	
10(金)	せんべい	ちくわの磯辺揚げ	炒り卵のミートソースかけ 春雨サラダ ブロッコリー 梨	ミルクパン
11(土)	おかき	バームクーヘン	きのこスパゲティ みかん	
12(日)				
13(月)	ビスケット	フレンチトースト	魚のチーズ焼き しぎ茄子 トマト パイン	
14(火)	バナナ	お好み焼き	炒り豆腐 ゴマじゃこサラダ キウイ	
15(水)	ウエハース	南瓜ドーナツ	親子焼き ※切り昆布の当座煮 トマト バナナ	
16(木)	プリン	★黄粉団子	魚の照り焼き ポテトサラダ 人参の甘煮 梨	
17(金)	チーズ	フルーツヨーグルト	ハンバーグきのこソースかけ ドレッシングサラダ りんご	ほうれん草パン
18(土)	クッキー	メロンパン	ハヤシライス バナナ	
19(日)				
20(月)			敬老の日	
21(火)	ヨーグルト	★おはぎ	きのこカレー 青菜のおかか和え トマト りんご	
22(水)	おかき	ショートケーキ	◎おにぎり タンドリーチキン フライドポテト スパゲティ サラダ ヤクルト	
23(木)			秋分の日	
24(金)	サブレ	ココアもち	キッシュ風卵焼き 切干大根サラダ 粉ふき芋 みかん	豆乳パン
25(土)	ウエハース	チーズ・クッキー	きつねうどん バナナ	
26(日)				
27(月)	あられ	ビーフン	ポークビーンズ 野菜のゆかり和え ゆで卵 オレンジ	
28(火)	クッキー	わかめとチーズのおにぎり	洋風かきたま汁 キャベツのカボス醤油和え ソーセージ炒め キウイ	
29(水)	ゼリー	りんごスコーン	すき焼き風卵焼き 野菜の納豆和え ※ししゃも みかん	
30(木)	オレンジ	キャラメルポテト	豚肉と茄子のみそ炒め ※大豆入り煮昆布 ※かえり りんご	

<一口メモ> ※かみかみメニュー ★行事食・郷土料理 ◎パースデーランチ

・都合により果物に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
どうしたらよいのでしょうか？

まずは一口だけをめざしましょう

苦手なものでも
「一口だけパクッ」この繰り返し

嫌いな物をよけることはしない

嫌いな物があってもいつもと
同じように提供します

空腹は最高の調味料

空腹だといつも以上に
食べやすかったりします



<今月のおすすめメニュー>

○● ココアもち ●○

<材料>(一人分)

牛乳50g 片栗粉7g ミルクココア3g 砂糖5g

1. すべての材料を鍋に入れ、木べらで絶えずかき混ぜながら火を通す。
2. 固まってひとまとまりになってきたら火を止め、食べやすい大きさにちぎれば出来上がり♪

※ご家庭にある材料で簡単にできるので、ぜひ作ってみてください。

☆☆嫌いな物を強制せず、ご家庭で出来ることから始めてみましょう。☆☆