

ちらいとベーす / IDEKITA 9月献立予定表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
牛乳 ビスコ	牛乳 あられ	お茶 ポーロ	豆乳 食パン	豆乳 さつま芋	お茶 せんべい
ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 春雨の酢の物 白菜のスープ 果実	ご飯 魚のチーズフライ ブロッコリーサラダ トマト 豚汁	ご飯 鶏肉のマーメレード焼 き 小松菜の和え物 煮トマト コンソメスープ	ご飯 五目ハンバーグ ゆかり和え 玉ねぎのお汁 果実	ご飯 魚の煮付け ほうれん草のサラダ 煮トマト 油揚げのみそ汁	きのこスバゲティ 卵スープ チーズ
牛乳 じゃこトースト	牛乳 ミロケーキ	牛乳 ホットケーキ	お茶 芋ぜんざい	牛乳 揚げパン	お茶 パン
9	10	11	12	13	14
牛乳 クッキー	豆乳 食パン	牛乳 果実	豆乳 せんべい	牛乳 コーンフレーク	お茶 せんべい
マーボー丼 ナムル 煮トマト	ご飯 魚の南蛮 スバゲティサラダ きのこ汁 果実	ご飯 筑前煮 コールスローサラダ 煮トマト 大根のみそ汁	ご飯 飛竜頭 胡麻和え コーンスープ 果実	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 煮トマト かぼちゃのみそ汁	親子丼 きゅうりのたたき 煮トマト
お茶 フライドポテト	ヨーグルト 手作りクッキー	牛乳 チーズまんじゅう	牛乳 黒糖蒸しパン	お茶 牛乳もち	お茶 パン
16	17	18(わくわく)	19	20	21
	豆乳 ビスコ	飲むヨーグルト パン	牛乳 せんべい	お茶 クッキー	お茶 せんべい
敬老の日	ご飯 魚の人参みそ焼き 大豆サラダ えのきのお汁	ばら寿司 唐揚げ ほうれん草の和え物 わかめのスープ 果実	ご飯 鶏肉の照り焼き 三色なます 煮トマト 豆腐のお汁	ご飯 チャブチェ キャベツ和え 煮トマト ワンタン汁	親子うどん 酢の物 煮トマト
	牛乳 シュガートースト	プリンアラモード	牛乳 じゃがバター	フルーツヨーグルト	お茶 あられ
23	24	25	26	27	28
	豆乳 パン	牛乳 ちりめん	牛乳 クラッカー	牛乳 せんべい	お茶 せんべい
振替休日	ご飯 魚のかば焼き 大根サラダ しめじのみそ汁 果実	ご飯 魚のピザ風焼き きゅうりの酢の物 煮トマト もやしのみそ汁	ご飯 肉団子の甘酢あん ポテトサラダ けんちん汁 果実	ご飯 魚のムニエル 野菜とのりのサラダ 煮トマト 里芋のみそ汁	コーン入りラーメン きゅうりの梅和え 果実
	牛乳 野菜クラッカー	牛乳 さつま芋	牛乳 じゃりパン	お茶 カルシウムおにぎり	お茶 パン
30					
豆乳 パン					
ポークカレー 三色野菜和え 果実					
牛乳 グリーンケーキ					



食育だより



9月1日は防災の日です。非常食や備蓄品は準備していますか？

☆家族、年齢や健康状態を考慮

乳幼児や高齢者、食物アレルギー用の物

☆常温で長持ちするもの

常温長期保存が可能な食品

☆不足しがちな栄養素がとれるもの

炭水化物、タンパク質やミネラルがとれる食品

☆食べたいものを選ぶ

嗜好品はリラックス効果があります

☆そのまま食べられる簡単に調理ができる

*子どもは環境が変わると不安がるので

日頃から食べなれている物を準備しておくといいですよ。



一緒に用意すると良い物！

☆温かいものが食べられる工夫

鍋、やかん、お玉、卓上コンロなど

☆洗いを減らす工夫

ラップ、アルミホイル

使い捨て容器や食具、ビニール袋

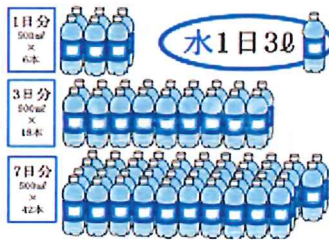
キッチンはさみ、牛乳パック

☆衛生を保つ工夫

ウエットティッシュ

手指消毒用アルコール

使い捨て手袋



☆ひよこさんの食事風景☆

☆自分で手に持って上手に食べていますよ。
「かみかみ」「もぐもぐ」とっても上手です。
コップ飲みもできるようになりました。



☆声に出して「もぐもぐ」と言うと口を動かして一緒に真似をしてくれますよ。



☆きのこを食べるといいですよ☆



きのこ類には植物由来のビタミンDが、豊富に含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進する働きがあるため、不足すると『骨粗しょう症』といった病気の原因になります。
ビタミンDのほかにビタミンB群、カリウム、食物繊維も豊富でうま味成分も多い食材です。

*しいたけ・肥満予防 *えのき・脂肪がつきにくい

☆たこ焼き風のレシピ☆(4人分)

・材料・キャベツ 1/4(みじん切り)

人参 1/2(みじん切り)

たこ 50g

卵 1個

薄力粉 80g(粉の量は調整してください。)

・作り方・材料を全て混ぜ、その中に水を少しずつ加えながら粉っぽさがなくなるまで混ぜます。混ぜたら、食べやすい大きさに丸めて油で揚げたら出来上がりです。

*園ではたこの代わりにちりめんを使っています。人気のおやつですよ！



おかずの一品としてもおすすめですよ。