



日中は、まだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。秋は「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」といろいろな秋で楽しむことができます。そして秋の味覚といえば、サンマ、栗、マツタケ、ぶどう、梨、柿、新米とたくさんの食材があり、食欲もぐんとアップ！子どもたちの好き嫌いをなくす良い機会かもしれません♪

令和 2年 9月



献立予定表



日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ (1,2才)	3時のおやつ
1	火	炒り玄米ごはん	煮込みハンバーグ スパサラ かいわれのみそ汁 果物(キウイ)	スキムミルク	きなこ団子 牛乳
2	水	発芽玄米ごはん	魚の南蛮漬け ナムル 油揚げのみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	ボンデ・ケイジョ 牛乳
3	木	ポークカレー (発芽玄米)	きゅうりとチーズのサラダ わかめスープ 果物(オレンジ)	バナナ	かぐや姫 スキムミルク
4	金	炒り玄米ごはん	ころころ野菜のキッシュ風 春雨の酢の物 きのこのみそ汁 果物(キウイ)	お菓子	大学芋 牛乳
5	土	発芽玄米ごはん	鮭のムニエル 磯辺ポテト きゃべつのみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	ヨーグルト和え
7	月	発芽玄米ごはん	鶏のカレー揚げ 切干ツナサラダ ほうれん草のみそ汁 果物(オレンジ)	パイン缶	チーズ芋もち 牛乳
8	火	おにぎり (発芽玄米)	けんちんうどん 竹輪の磯辺マヨ焼き 果物(バナナ)	スキムミルク	ミニアメリカンドッグ 牛乳
9	水	炒り玄米ごはん	なすと豚肉のしょうが焼き 小松菜の和えもの すり身のみそ汁 果物(梨)	バナナ	じゃこ大豆 ココア
10	木	発芽玄米ごはん	魚のごま焼き きゃべつのみそドレッシングサラダ 里芋のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	杏仁豆腐
11	金	ツナそぼろ丼 (発芽玄米)	もやしとにらの和え物 なめこのみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	のりトースト スキムミルク
12	土	発芽玄米ごはん	高野豆腐の卵とし オクラのおかか和え 南瓜のみそ汁 果物(キウイ)	みかん缶	マカロニあべかわ 牛乳
14	月	発芽玄米ごはん	豚肉の磯焼き マカロニサラダ きゃべつのみそ汁 果物(梨)	ロールパン	バナナとココアのケーキ スキムミルク
15	火	きのこ栗のごはん (発芽玄米)	白身魚フライ ひじきとしらすのサラダ なめことオクラのみそ汁 果物(ぶどう) 《お誕生日会行事食》	バナナ	スイートびよこ 牛乳
16	水	炒り玄米ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と竹輪のお浸し 油揚げのみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	おさつチーズ蒸しパン スキムミルク
17	木	発芽玄米ごはん	タンドリーチキン 南瓜のごまサラダ きのこのみそ汁 果物(オレンジ)	パイン缶	キャロットサンド スキムミルク

18	金	ロールパン	スパゲッティナポリタン コールスロー 野菜ときのこのスープ 果物(キウイ)	スキムミルク	りんごのガレット 牛乳
19	土	発芽玄米ごはん	煮魚 きゃべつのなめ茸和え 里芋のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	ホワイトボンチ
23	水	炒り玄米ごはん	ミートオムレツ 豆腐サラダ 切干大根のみそ汁 果物(オレンジ)	みかん缶	きな粉おはぎ スキムミルク
24	木	発芽玄米ごはん	麻婆豆腐 きゅうりの浅漬け 中華スープ 果物(バナナ)	パイ缶	さつまいもクッキー 牛乳 《クッキング》
25	金	炒り玄米ごはん	とり天 もやしサラダ 南瓜のみそ汁 果物(梨)	バナナ	ぶどう寒天
26	土	発芽玄米ごはん	鮭のパン粉焼き インディアンサラダ きゃべつのみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	ごま団子 牛乳
28	月	発芽玄米ごはん	ポークビーンズ 春雨サラダ すり身のみそ汁 果物(柿)	お菓子	バナナマフィン スキムミルク
29	火	炒り玄米ごはん	手づくりさつま揚げ きゅうりの梅しらす和え 豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	コーンピザ 牛乳
30	水	発芽玄米ごはん	豆腐入り松風焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のみそ汁 果物(キウイ)	牛乳	じゃこ大豆 ココア



絵本で食育

おすすめの絵本



『やさいのおしゃべり』

この絵本は、冷蔵庫の中のものごとりで、冷蔵庫の中の野菜たちのおしゃべりが中心になっています。なかなか使ってもらえない野菜たちの会話が聞こえてくる、大人も楽しく読めるユニークな絵本です。野菜たちの気持ちがイメージしやすく、頑張って食べてくれるきっかけになるかもしれません。野菜たちの気持ちになれて、優しい心を育て、食べ物を大事に食べる気持ちを育てる絵本です。子どもたちの野菜嫌いにお困りなご家庭でも、是非冷蔵庫の中の野菜たちの声を子どもたちと一緒に聞いてみてください♪

