



旬な食材

新米・トマト・さつまいも・しめじ・まつたけ・きのこ・花かつお・鮭・鯖・ひらめ・栗・ぶどう  
 ☆爽りの季節の始まりです。  
 さつまいもはビタミンCやカリウムが豊富です。  
 脂ののった魚には、体を温める効果があります

日	献立名	材料名	おやつ
2月	豚汁 ピーマンとちりめんの佃煮	竹輪 ちりめんじゃこ 豚肉 卵 豆腐 味噌 人参 青葱 ピーマン 大根 玉葱 えのき さつまい芋 板こんにやく	おやつ ミルク
3日	☆鮭のピザ風チーズ焼き 火 ブロッコリー 青のり粉ふきいも	鮭 チーズ 青のり 人参 ブロッコリー ピーマン 玉葱 コーン じゃが芋	麩ラスク ミルク
4日	筑前煮 味付け海苔 水 白菜の納豆和え	花かつお 竹輪 鶏肉 納豆 人参 いんげん 白菜 大根 蓮根 牛蒡 干し椎茸 板こんにやく	おやつ ミルク
5日	☆ミートオムレツ 木 ブロッコリーといんげんのピーナッツ和え	合挽きミンチ 卵 人参 ブロッコリー いんげん 玉葱 じゃが芋 ピーナッツ	おかし ミルク
◎6日	☆タコライス 金 コンソメスープ	豚ミンチ ベーコン 卵 チーズ 人参 ミントマト 玉葱 レタス にんにく 生姜 もやし じゃが芋	抹茶蒸しパン ミルク
7日	チャーハン 土 チーズ	ウインナー 卵 チーズ 人参 青葱	
9日	コーンカレー ゆで卵 月 きのこサラダ	牛肉 ベーコン 卵 わかめ 人参 グリンピース 玉葱 コーン ブロッコリー しめじ えのき キャベツ じゃが芋	おやつ ミルク
10日	大豆とひじきの炒り煮 火 ポパイサラダ	竹輪 鶏肉 ウインナー 卵 厚揚げ 大豆 ひじき 人参 牛蒡 いんげん ほうれん草 蓮根 干し椎茸 コーン 糸こんにやく	みたらし団子 ミルク
11日	魚の照り焼き 水 ブロッコリーのおかか和え	鮭 花かつお ブロッコリー 人参 コーン キャベツ	おやつ ミルク
12日	豆腐入りハンバーグ 木 ポテトサラダ	合挽きミンチ ハム 卵 豆腐 人参 玉葱 コーン 胡瓜 じゃが芋	おやつ ミルク
◎13日	☆きのこのあまから混ぜご飯 金 ☆鶏の甘酢胡麻和え 揚げ出し豆腐	花かつお 鶏もも 豆腐 油揚げ 人参 ブロッコリー しめじ 舞茸	いちごヨーグルト
14日	お好み焼き 土 チーズ	花かつお 豚ミンチ 卵 チーズ 青のり 人参 青葱 キャベツ コーン 長芋 板こんにやく	
17日	具だくさん味噌汁 火 だし巻き卵 昆布の佃煮	竹輪 豚肉 卵 豆腐 味噌 昆布の佃煮 人参 青葱 ほうれん草 大根 玉葱 さつまい芋 板こんにやく	おやつ ミルク
18日	さつまいもコロケ 水 人参サラダ	ツナ 合挽きミンチ 卵 人参 玉葱 胡瓜 コーン さつまい芋 じゃが芋	おやつ ミルク
19日	魚のカレーマヨ焼き 木 ほうれん草とベーコンのソテー	タラ ベーコン 人参 ほうれん草 コーン しめじ	おやつ ミルク
20日	ポークビーンズ 金 五色和え	竹輪 ベーコン 大豆 人参 パセリ ほうれん草 玉葱 マッシュルーム しめじ コーン もやし じゃが芋	おやつ ミルク
21日	焼うどん 土 チーズ	花かつお 豚肉 チーズ 青のり 人参 青ねぎ キャベツ もやし うどん	
24日	高野の卵とじ 火 ほうれん草の磯辺和え	竹輪 鶏ミンチ 卵 高野豆腐 海苔の佃煮 グリンピース 人参 ほうれん草 しめじ 干し椎茸 玉葱 じゃが芋	おやつ ミルク
25日	八宝菜 水 小松菜とコーンのナムル	ムキエビ なんと 豚肉 わかめ 人参 小松菜 白菜 玉葱 干し椎茸 筍 もやし コーン	ぶどうゼリー ミルク
26日	鮭の塩焼き 木 キャベツの塩昆布和え	鮭 塩昆布 人参 ブロッコリー コーン キャベツ 胡瓜	おかし ミルク
27日	パンバンジー 金 わかめと豆腐の中華スープ	鶏むね 卵 豆腐 味噌 わかめ 人参 小松菜 キャベツ もやし 胡瓜 土生菜	チューペット ミルク
28日	運動会		
30日	麻婆豆腐 月 春雨の酢の物	豚ミンチ ハム 豆腐 人参 青葱 干し椎茸 玉葱 胡瓜 コーン 春雨	マシュマロおこし ミルク



【 9月30日のレシピ 】  
マシュマロおこし

- ・ バター 40g
- ・ マシュマロ 70g
- ・ コーンフレーク 110g

- ① 厚手の鍋でバターを溶かします(中火～弱火)
- ② バターが溶けたら細かくちぎったマシュマロを入れて、溶かします。
- ③ マシュマロが溶け切ったら、弱火にして、コーンフレークを入れます。
- ④ 満遍なく混ぜたら、バットにあげて粗熱をとります。
- ⑤ 冷えると表面も固まりますので、包丁でお好みの大きさにカットして出来上がり。



食感を楽しむ工夫で噛む力をUP!

上手に食べるためには、食べ物を噛み潰すだけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。  
 さまざまな食材を調理法によって「もちもち」「かりかり」「パリパリ」などいろいろな食感を体験できます。  
 食事中は、『噛むとどんな音がするかな?』など、楽しみながら噛む力をつけましょう。

味覚について

味覚には『甘味』『酸味』『苦味』『塩味』『うま味』の5つがあり、本来は体によい物と害になる物を区別するために備わっている能力です。  
 苦味は「毒」、酸味は「腐敗」として感じるため、子どもにとっては苦手な味ですが、成長とともにいろいろな味を受け入れられるようになっていきます

【 食具の使い方 】

お子さんの成長にあったスプーン・フォークの持ち方 正しい箸の持ち方



園では食具の持ち方を親指と人差し指を立てて鉄砲に見立て『バキューン持ち』と指導しています。  
 お子さんの食べる意欲や食べる楽しさを一番大切に、その中で正しい食具の使い方を身に付けていきましょう。

◎ は、完全給食 ☆ は、新メニューです  
 完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください

