

# 9月予定献立表

令和2年度 アゼリヤ保育園

	月) 14・28	火) 1・15・29	水) 2・16・30	木) 3	金) 4・18	土) 5・19
給食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ミートボール</li> <li>キャロットサラダ</li> <li>塩味ブロッコリー</li> <li>・ロヒケイト(フィンランド)</li> <li>(生鮭・じゃが芋・人参・長葱)</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さんまの松前煮</li> <li>ブロッコリーと油揚げの煮浸し</li> <li>ミニトマト</li> <li>けんちん汁</li> <li>(鶏肉・大根・ごぼう・もめん豆腐)</li> <li>巨峰</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パンズパン</li> <li>ヒレカツ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>スティックきゅうり</li> <li>コンソメスープ</li> <li>(キャベツ・えのき・水菜)</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼き鳥丼</li> <li>(鶏肉・卵・焼き海苔)</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>(高野豆腐・人参・椎茸・ごぼう)</li> <li>味噌汁</li> <li>(じゃが芋・玉葱・生わかめ)</li> <li>デラウェア</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷やしきつねうどん</li> <li>(油揚げ・卵・長葱・きゅうり)</li> <li>かぼちゃのそぼろあんかけ</li> <li>(かぼちゃ・鶏挽肉・玉葱)</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツチャーハン</li> <li>(豚挽肉・キャベツ・人参・卵)</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>トマト</li> <li>清汁</li> <li>(はんぺん・人参・万能ねぎ)</li> <li>バナナ</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポップコーン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラスク</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏飯(宮崎県)</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミートパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>レーズンとコーンフレークのロックビスケット</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マヨネーズトースト</li> <li>牛乳</li> </ul>
	月) 7	火) 8	水) 9・23	木) 10・24	金) 11・25	土) 12・26
給食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>トマト</li> <li>豚汁</li> <li>(豚肉・大根・人参・里芋・長葱)</li> <li>巨峰</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティミートソース</li> <li>(豚挽肉・人参・玉葱・粉チーズ)</li> <li>コーンスローサラダ</li> <li>塩味ブロッコリー</li> <li>スープ</li> <li>(もやし・人参・えのき)</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>まいたけごはん</li> <li>かじきまぐろのごま味噌焼き</li> <li>小松菜の磯和え</li> <li>トマト</li> <li>清汁</li> <li>(白菜・しめじ・ちんげん菜)</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールパン</li> <li>・ムサカ(ギリシャ)</li> <li>コーンサラダ</li> <li>塩味ブロッコリー</li> <li>スープ</li> <li>(キャベツ・人参・わけぎ)</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉とさつまいものからめ煮</li> <li>ほうれん草のごま和え</li> <li>ミニトマト</li> <li>味噌汁</li> <li>(大根・人参・小松菜)</li> <li>デラウェア</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きそば</li> <li>(豚肉・人参・キャベツ・もやし)</li> <li>大根とツナの含め煮</li> <li>(大根・人参・ツナ缶・絹さや)</li> <li>スープ</li> <li>(生わかめ・長葱・絹豆腐)</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>お米スティック</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃのポーロ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩むすび</li> <li>(23日→おはぎ)</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピーチゼリー</li> <li>リッツ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パンネのケチャップ和え</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナカレーおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>

## 実りの秋を味わおう!

おいしいごはんを中心の、バランスの良い食事をしましょう。

### 【見直してみよう「米」のこと】

9月から10月頃になると新米が出回ります。米は、加工の仕方によって玄米、七分つき米、胚芽、精米、精白米などがあります。

日本をはじめ、中国、インド、東南アジアを中心に広く栽培されています。おもな栄養素は、体や脳のエネルギー源になる炭水化物です。いろいろなおかずに合うので組み合わせるとバランスの取れた食事になります。



## お茶碗を持って食べましょう!

【持って食べた時】

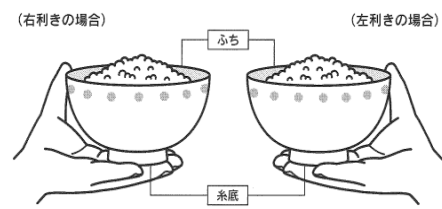


【持たずに食べた時】



茶わんを持って食べた時と持たずに食べた時では、見た目の美しさかわります。また、茶わんを持たずにテーブルに置いたまま食べると、姿勢が悪くなり、食べこぼしも増えます。

茶わんを持つとき、親指を茶わんのふちにつけ、人差し指から小指までの4本の指はそろえて、その上に糸底をのせます。この時、親指を茶わんの中に入れないようにします。このように持つと、熱いごはんなどが入っていても安定して持つことができます。



9月17日(木)  
おたんじょう会 献立

《給食》

- 栗ごはん
- つくねの照り焼き
- トマト
- ブロッコリーのおかか和え
- 清汁(麩・人参・ほうれん草)
- 巨峰

《おやつ》

- フルーツのヨーグルト和え
- 牛乳

※誕生会のおやつは雪組のお誕生児の好きなものになります。

