

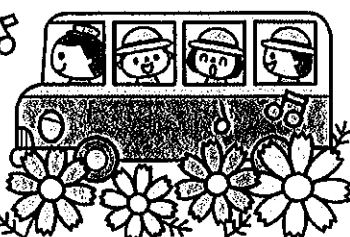
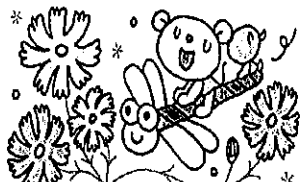


9月の献立表



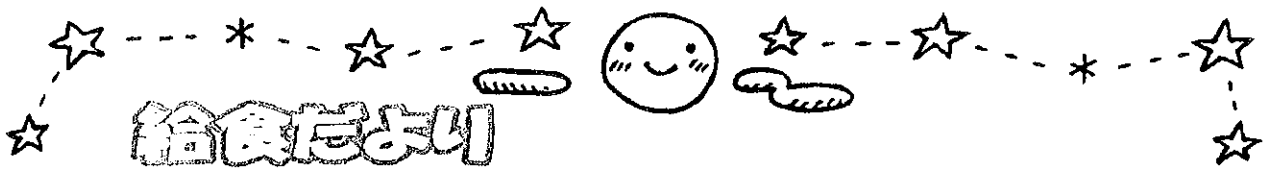
千波保育園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
まぜこみなりずし いんげんソテー みそしる	こめこパン さかなのトマトに ブロッコリー スープ	ゴマロール かぼちゃのコロッケ コールスローサラダ すましる	ひやしちゅうか もやしのサラダ ヨーグルト	わかめごはん きりぼしだいこんの にもの みそしる	まぜごはん にもの
ぎゅうにゅう かし にゅういんりょう	スキムミルク なし	ぎゅうにゅう ヨーグルト	いちごミルク むしばん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう マーメレードケーキ ぎゅうにゅう	むぎちゃ かし にゅういんりょう
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに にさかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん やさいに・ひきにくに	おかゆ・やさいに とうふに	
9	☆10☆	11	12	☆13☆	14
ごはん ふたにくとたまごの にこみ なっとう みそしる	ロールパン さかなのマヨネーズ やき わかめサラダ スープ	カレースパゲッティー チキンナゲット ヨーグルト	デンニシュパン まりあげ ちゅうかあえ すましる	ひじきごはん ゴマあえ みそしる	ウイナーピラフ やさいソテー
ぎゅうにゅう かし にゅういんりょう	スキムミルク カルピスゼリー	スキムミルク おこのみやき ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なし	バナナミルク つきみだんご ぎゅうにゅう	むぎちゃ かし にゅういんりょう
おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にさかな	くたくたうどん やさいに・ひきにくに	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	
16	17	18	19	20	21
けいろうのひ	こめこパン ハンバーグ チーズいりポテト サラダ スープ	さけじゃこごはん ひじきのにもの みそしる	こくとうパン たちうおのたつたあげ にんじんサラダ すましる	かきたまうどん だいこんわふうサラダ ヨーグルト	ツナピラフ やさいサラダ
	ぎゅうにゅう ケーキ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かし にゅういんりょう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぎゅうにゅう カレーチーズラスク ぎゅうにゅう	むぎちゃ かし にゅういんりょう
	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに にさかな	くたくたうどん やさいに・とうふに	
23	24	25	26	27	28
しゅうぶんのひ	ミックスピラフ もやしとウイナーの ソテー すましる	ごはん サバのカレーやき ベーコンのやさい いため みそしる	ロールパン ピーマンのにくづめ はるさめサラダ スープ	なすいりスパゲッティー ミートソース ほしポテ ヨーグルト スープ	うどんとかい
	ぎゅうにゅう はらじゆくドッグ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あんぱん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう オレンジマトゼリー	ぎゅうにゅう かし にゅういんりょう	
	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに にさかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん やさいに・とうふに	
30					
ごはん さんまやき はるさめのゴマいため みそしる	ちゅうしょく				
ぎゅうにゅう かし にゅういんりょう	10のおやつ 3じのおやつ				
おかゆ・やさいに にさかな	りにゅうしょく				



☆の日は親子給食です

☆献立は食材により
変更することがあります



給食だより

9月の目標

きちんと座って食べましょう

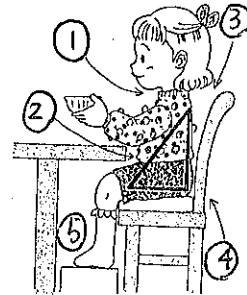


食事マナーの基本はよい姿勢から

姿勢を正して食べることは、食事マナーの基本です。姿勢が悪い印象と見た目が良くありません。そして、食べ物の流れが悪くなり、消化吸収にも悪影響がでます。普段から気を付けないと、なかなか身に付きません。ご家庭でも根気良く伝えていきましょう。

正しい姿勢とは

- ①テーブル向ってまっすぐ座る
- ②テーブルとの間は拳1個分あける
- ③背中まっすぐ伸ばす
- ④椅子に深く腰掛ける
- ⑤足を床につける



9月13日はお月見です。お月見は収穫の感謝祭として広まりました。「芋名月」とも呼ばれ、ススキを飾り里芋や団子をお供えて、月を眺めます。約一か月後には、十三夜が巡ってきます。栗をお供えることから「栗名月」ともいわれます。保育園でも秋の実りをお供えて、お団子をおやつに食べます。夜空が澄んで、一年で最も月が美しく見える十五夜。名月の美しさを感じてみませんか。

苦手なピーマンやナスなどの夏野菜を食べました。「ナス、好きだよ」「苦手…」いろいろな声が上がりました。「いんげんって小さい豆が入っているんだね」一人が気がつくと、周りのみんなが豆を探し始めました。苦手な食材も興味を持ってもらい、少しずつでも食べられるようになって欲しいと思っています。今月は運動会があります。なんでも食べて元気いっぱい体づくりをしていきたいですね。

