

9月分給食予定献立表

29年 泉チェリー保育園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	金	ジュース	ごはん	さんまの卵とじ なすの味噌汁 オレンジ	いももち 牛乳
2	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭の大根煮 のり汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
3	日				
4	月	ヨーグルト	ごはん	里芋と厚揚げの味噌煮 かきたま汁 オレンジ	ごまトースト 牛乳
5	火	ジュース	パン	ポトフ チーズサラダ バナナ 牛乳	きのこごはん お茶
6	水	乳酸菌飲料	ごはん	おから炒り 豚汁 なし	コーンお焼き 牛乳
7	木	ゼリー	うどん	あじの磯辺揚げ なめたけ煮 ぶどう	ずんだだんご お茶
8	金	ジュース	ごはん	えびカレー ひじきサラダ オレンジ	卵サンドパン 牛乳
9	土	クラッカー 牛乳	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 豆腐の味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
10	日				
11	月	ヨーグルト	ごはん	肉豆腐 わかめの味噌汁 オレンジ	揚げパン 牛乳
12	火	ジュース	パン	卵焼き 野菜炒め バナナ 牛乳	ごはんピザ お茶
13	水	乳酸菌飲料	ごはん	すき昆布の煮物 きのことスープ なし	ウインナーパイ 牛乳
14	木	ゼリー	うどん	鶏肉ののり焼き キャベツ炒り煮 ぶどう	カステラ 牛乳
15	金	ジュース	ごはん	まぐろのあんかけ煮 すまし汁 オレンジ	焼きいも お茶
16	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭の大根煮 のり汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
17	日				
18	月			敬老の日	
19	火	ジュース	ごはん	里芋と厚揚げの味噌煮 かきたま汁 バナナ	おはぎ お茶
20	水	乳酸菌飲料	ごはん	おから炒り 豚汁 なし	スイートポテト 牛乳
21	木	ジュース	うどん	あじの磯辺揚げ なめたけ煮 ぶどう	フルーツポンチ せんべい
22	金	ゼリー	ごはん	えびカレー ひじきサラダ オレンジ	ツナチーズトースト 牛乳
23	土			秋分の日	
24	日				
25	月	ヨーグルト	ごはん	肉豆腐 わかめの味噌汁 オレンジ	クロワッサン 牛乳
26	火	ジュース	パン	卵焼き 野菜炒め バナナ 牛乳	焼きうどん お茶
27	水	乳酸菌飲料	ごはん	すき昆布の煮物 きのことスープ なし	フライドポテト 牛乳
28	木	ゼリー	うどん	鶏肉ののり焼き キャベツ炒り煮 ぶどう	煮豆 バナナ お茶
29	金	ジュース	ごはん	まぐろのあんかけ煮 すまし汁 オレンジ	クラッカー ゼリー
30	土	クラッカー 牛乳	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 豆腐の味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース

今月の栄養価

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分量 g
3才未満児	512	18	16.0	1.4
3才以上児	602	21.8	20.1	1.7

食育活動

7日	ずんだ作り	ペガサス・オリオン座組
11日	ごはん・おかず盛り付け	カシオペア座組(オレンジ・ホワイト)
12日	ごはんピザ作り	アンドロメダ座組
20日	スイートポテト作り	カシオペア座組(オレンジ・ホワイト)

－和食のマナー（箸について）－

和食のマナーにも様々ありますが、日本人として覚えておきたいことのひとつとして『箸の使い方』があります。箸を正しく使うことは、家族や周囲の人たちと気持ちよく食事をするにつながります。刺し箸、寄せ箸、迷い箸などはきれい箸と言われているのでマナーとして覚えておくと良いですね。正しい箸使いを心がけましょう。

正しいはしの持ち方

1. はしの片方（固定ばし）を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし（作用ばし）は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。

