



給食だより

2019年9月
あけほのこども園

～みんなでたのしく食べよう～

子どもは家庭の食生活の習慣を大きく受けて育っていきます。家族とゆっくり食事を楽しみ、身も心も満足することは、子どもの安定した心身をつくりだします。
また、園での食事もお友だちや先生との会話を楽しみながらしていくことで、子どもたちにとって楽しい時間になっていきます。
みんなでたべるといいことがたくさんありますね。



9月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	日	休日	
2	月	メンチかつ おから炒め ほうれん草かぼ焼き和え	ヨーグルト お菓子
3	火	赤魚の煮付け きんぴらごぼう フロッキーサラダ	お菓子 大学いも
4	水	しょうが焼き ひじき煮 小松菜サラダ	フルーチェ お菓子
5	木	鮭のみぞ焼き もやし炒め マカロニサラダ	お菓子 フルーツ ヨーグルト
6	金	ほうれん草シチュー ウインナー コールスロー	お菓子 バタピー サンド
7	土	🇯🇵 * 🇮🇹 * 🇪🇺 * 🇸🇦 * 運動会 🇯🇵 * 🇮🇹 * 🇪🇺 * 🇸🇦	...
8	日	休日	
9	月	肉じゃが ごぼうサラダ つけ野菜	フルーチェ お菓子
10	火	焼き魚(ほっけ) 春雨豚肉炒め トマトサラダ	お菓子 りんご ゼリー
11	水	きのこバーグ ひとろスパ ほうれん草ピーナッツ和え	お菓子 お菓子
12	木	せんべい汁 ししゃもフライ もやしの和えもの	ヨーグルト お菓子
13	金	いわし梅肉フライ 切干大根煮 小松菜なめだけ和え	お菓子 お月見 むしパン
14	土	豚汁 ギョーザ スパゲティサラダ チーズ納豆	フルーチェ お菓子
15	日	休日	
16	月	祝日・敬老の日	
17	火	すき焼き風煮 エビしゅうまい もやしのササミ和え	お菓子 りんご カップケーキ
18	水	千キン南蛮 中華春雨サラダ つけ野菜	お菓子 お菓子
19	木	骨ごとさんま煮 厚揚げとほうろ煮 フロッキーサラダ	ヨーグルト お菓子
20	金	きのこカレー アジフライ キャベツサラダ	お菓子 ぐりとぐら かすてら
21	土	鶏のマーメレード煮 もやしのたらこ炒め 小松菜サラダ	フルーチェ お菓子
22	日	休日	
23	月	祝日・秋分の日	
24	火	さつまい 肉しゅうまい フロッキーサラダ	お菓子 手作り パン
25	水	焼き魚(さけ) ひじき煮 ほうれん草ごま和え	ヨーグルト お菓子
26	木	お誕生会 豚丼 キャベツサラダ つけ野菜 フルーツ	...
27	金	カニ玉スープ ちくわ磯辺揚げ マカロニサラダ	フルーチェ お菓子
28	土	タラマヨ焼き キャベツのひき肉炒め トマトサラダ	ヨーグルト 焼きイモ
29	日	休日	
30	月	白菜シチュー エビフライ 春雨マヨサラダ	お菓子 アップルパイ

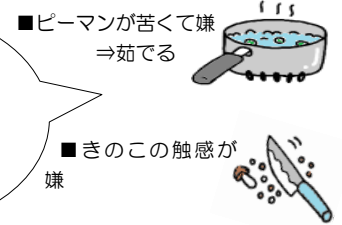
《野菜がすきになる おはなし》

苦味や辛味、また特有の風味がある野菜をおいしく食べるためには、「食べる練習」が必要です。子どもの成長に合わせて調理を工夫しましょう。



子どもがすきな野菜と組み合わせて、好みの味付けで調理してみましょう

子どもが嫌がる理由を探り、調理方法を工夫してみましょう！



絵本のなかのおやつ



【ぐりとぐらのかすてら】

ぐりとぐらは、森で大きな卵を見つけました。目玉焼きにしようか卵焼きにしようか考えたすえ、かすてらを作ることにしました。。。

絵本の中でぐりとぐらが作った大きなかすてらを食べよう♪20日のおやつにです。



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。