

# 給食だより

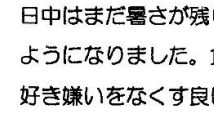
子供の家幼稚園

## 9月の献立



9月です

2023年



日中はまだ暑さが残りますが、朝夕は秋の気配を感じるようになりました。食欲も増して好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。



好き嫌いをなくす、  
■での工夫例です！

### 「次はもうひと口」

苦手な食べ物は、無理には食べさせないようにしています。「また今度同じメニューが出たときには、もうひと口多く食べられるようにがんばろうね」と、声をかけています。

☆10月から月に一度、おべんとうの日が始まります。  
毎回、子供たちは楽しみにしています(\*^^\*)

● お弁当についてのヒント ●

### お弁当に詰める量

量はちよつと少なめにしておきましょう。「食べきった」という達成感を子どもが味わうことが大切で、また自備にもつながります。ふだん食卓で使っている子ども茶わん1杯分を目安にして、お弁当箱の中でごはんとおかずが5:5の割合になるように。

🍵 • 🍵 • 🍵

☆まだまだ“食中毒”が気になる季節  
おべんとう箱は、ごはんやおかずが冷めてからふたをしましょう

月	火	水	木	金	土
				1 フレーク・牛乳	2
				雑穀米・一ロゼリー ローストチキン ブロッコリと卵サラダ みそ汁・牛乳 ☆かぼちゃ水ようかん	肉うどん シュウマイ ささみのごまサラダ ☆おにぎり
4 みかん缶・牛乳	5 チーズ	6 せんべい・牛乳	7 プリン	8 パン・牛乳	9
わかめごはん 厚焼き卵 キャベツごまマヨあえ みそ汁・りんご・牛乳 ☆ばん	ナン ドライカレー 大根のサラダ フルーツヨーグルト ☆おにぎり	雑穀米 ポークビーンズ 鶏レバーの甘酢からめ 牛乳 ☆チーズ蒸しパン	雑穀米 豚肉のしょうが焼き みそ汁・バナナ 牛乳 ☆大学いも	雑穀米 八宝菜 かきたま汁 ぶどう・牛乳 ☆とうふ餅	ピザトースト 豆乳スープ りんご ☆おにぎり
11 バナナ・牛乳	12 チーズ	13 せんべい・牛乳	14 ヨーグルト	15 フレーク・牛乳	16
スパゲッティナポリタン ロールパン ブロッコリ中華サラダ 牛乳 ☆おにぎり	麦ごはん 焼き肉どんぶり きゅうりと長いもあえ みそ汁・牛乳 ☆りんごケーキ	雑穀米 魚のこうじ漬け焼き キャベツウインナ炒め みそ汁・牛乳 ☆おにぎり	雑穀米 肉じゃが さきいかのサラダ りんご・牛乳 ☆あげばん	雑穀米・みそ汁 鶏肉のたつた揚げ いんげんのごまよごし 牛乳・一ロゼリー ☆ちぢみ	肉うどん シュウマイ ささみのごまサラダ ☆おにぎり
18 傘	19 チーズ	20 せんべい・牛乳	21 プリン	22 パン・牛乳	23 傘
敬老の日	ナン ドライカレー 大根のサラダ フルーツヨーグルト ☆おにぎり	雑穀米 ポークビーンズ 鶏レバーの甘酢からめ 牛乳 ☆コーン入り蒸しパン	雑穀米 豚肉のしょうが焼き みそ汁・バナナ 牛乳 ☆大学いも	雑穀米 八宝菜 かきたま汁 ぶどう・牛乳 ☆とうふ餅	秋分の日
25 みかん缶・牛乳	26 チーズ	27 せんべい・牛乳	28 ヨーグルト	29 フレーク・牛乳	30
スパゲッティナポリタン ロールパン ブロッコリ中華サラダ 牛乳 ☆おにぎり	冷やしソーメン じゃこおにぎり バナナ・牛乳 ☆蒸しパン	雑穀米 魚のこうじ漬け焼き キャベツウインナ炒め みそ汁・牛乳 ☆おにぎり	雑穀米 肉じゃが さきいかのサラダ りんご・牛乳 ☆あげばん	雑穀米・みそ汁 鶏肉のたつた揚げ いんげんのごまよごし 牛乳 ☆ちぢみ	ピザトースト 豆乳スープ りんご ☆おにぎり