

 さかなを食べよう

魚を食べる機会を増やすため、魚の献立を週1〜2回取り入れています。
最初は「苦手かも」と思っている子も繰り返し昼食に登場することで「一口食べてみようかな」という気持ちが育ち、「食べられた」につながります。

★おさかなクイズ★

Qおさかなはどこにすんでいるでしょうか？

- Aいけ
- Bうみ
- Cかわ

こたえ みんな正解！



Qおさかなをつる道具は？

- Aスプーン
- Bおはし
- Cつりざお

こたえ Cつりざお



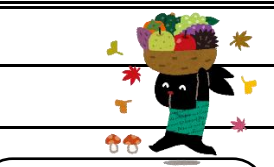
「食べる備え」大切です

9月1日は防災の日です。備蓄品によく使われるカレーや長期保存ができる乾物を使ったメニューを給食の献立に取り入れています。

ご家庭で備蓄している食品は「もしもの時のごはん」として一度試しておくことをおすすめします。苦手な味やアレルギーがないか、事前に確認することができ、災害時

も慌てず安心できます。



月	火	水	木	金	土
1 かつおの香味揚げ ほうれん草ののりあえ のっぺい汁	2 ぎせい豆腐 もやしのゆかりあえ すまし汁(大根)	3 ハワイアンポーク スパゲティ-サラダ 豆乳チャウダー  鬼まんじゅう	4 カレイの塩焼き ほうれん草の白和え みそ汁(油揚げ)	5 スタミナチキン れんこんとベーコンの炒め物 みそ汁(わかめ)	6 チャンポン焼き バナナ
					
8 ハッシュドビーフ はんぺんのハンバーグ風 キャベツのおかかあえ	9 鶏肉の和風から揚げ 菊花和え風 すまし汁(卵豆腐)	10 もずくとコーンのかき揚げ 白菜のあえもの みそ汁  南瓜のスイートボール	11 ちゃんちゃん焼き きゅうりこんぶ ばち汁	12 豚の生姜焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ かきたま汁	13 生姜焼きバーガー ジュース・バナナ
					
15 	16 回鍋肉(ホイコーロー) 冬瓜のスープ ひじきのゴママヨサラダ	17 あじのプロバンス風 かぼちゃサラダ わかめのみそ汁  レアチースケーキ	18 姫路風おでん キャベツの甘酢 シューマイ	19 鶏肉のさっぱり煮 鉄火なす すまし汁(もずく)	20 かやくうどん バナナ
					
22 白身魚のパン粉焼き キャロットサラダ きのこスープ	23 	24 牛肉のウエスタン風 おかかきゅうり 豆乳コーンスープ  おはぎ	25 さんまの塩焼き 肉かぼちゃ 田舎汁	26 誕生日会 鶏肉ときこの炊込みご飯 根菜汁 ケーキ	27 焼きそばパン ジュース・バナナ
					
29 クリームシチュー マカロニサラダ 肉団子のてり煮	30 鱈のステーキソースかけ 三色和え みそ汁(かぼちゃ)	行事のおやつ おはぎ 秋の彼岸に萩の花が咲くので「おはぎ」、春の彼岸に牡丹の花が咲くので「ぼた餅」と言われていますが、どちらも同じものです。家庭で春秋の彼岸に作って仏前に供えるという風習が江戸時代からあり、小豆は邪気をはらうといわれています。 			月に一度、金曜日に おやつパンがあります。 今月は 19日 ちくわぱん です。
					旬の食材 さけ さんま いか さといも さつまいも なす かぼちゃ

※献立名の下に3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5〜6カ月頃・○・・・生後7〜8カ月頃・△生後9〜11カ月頃・□・・・生後12〜18カ月頃・×・・・使用しない
※仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。
※ は手作りおやつ、最終金曜日はおやつパンです。予定ですので変更になる場合もあります。