

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
きのこおろしうどん キャベツのゆかり和え 果物	ごはん 魚のごまネーズ焼き 切干大根の中華サラダ 大根の味噌汁	ごまわかめごはん 揚げじゃがのそぼろ煮 チンゲン菜のナムル なすと油揚げの味噌汁	ごはん 魚のきのこあんかけ 里芋と大豆のサラダ 春雨のスープ	ごはん 豆腐の味噌バーグ もやしのお浸し じゃがいものすまし汁	午前のおやつ
お茶 里芋ごはんのおにぎり	牛乳 梨マフィン	牛乳 ジンジャークッキー	牛乳 かぼちゃパイ	牛乳 チージャムサンド	
9	10	11	12	13	14
梅とじゃこのチャーハン りっちゃんの元気サラダ もやしの味噌汁	ごはん 里芋と厚揚げの旨煮 キャベツの塩昆布和え ゆばの味噌汁	はと麦ごはん 魚のごま味噌焼き チンゲン菜の煮びたし なめこの卵スープ	ごはん タンドリーチキン バンサンスー かぼちゃの味噌汁	(祖父母参観日) ごはん 魚のコーンマヨ焼き 和風サラダ 里芋のスープ	午前のおやつ
牛乳 フルーツヨーグルト	お茶 切干大根とベーコンのおにぎり	牛乳 さつまいもと刻み昆布の煮物	牛乳 おからドーナツ	お茶 お月見だんご	
16	17	18	19	20	21
敬老の日 	五目あんかけラーメン キャベツとわかめの ごま酢和え 果物	ごはん 魚の味噌煮 スイートサラダ 高野豆腐のすまし汁	はと麦ごはん 魚のおろし煮 チンゲン菜のおかか和え 里芋の味噌汁	ごはん イタリアン肉じゃが 梨とレタスのサラダ きのこのスープ	午前のおやつ
	牛乳 カリカリラスク	牛乳 きのこスパゲティー	牛乳 いちじくパウンド	牛乳 おはぎ	
23	24	25	26	27	28
秋分の日 	親子うどん 大根の納豆和え 果物	栗ごはん 揚げ魚のケチャップがらめ キャベツと刻み昆布の和え物 麩の味噌汁	ごはん 魚の煮つけ さつまいもとツナの甘酢和え 切干大根の味噌汁	ごはん きのこの豆乳キッシュ 味噌ポテトサラダ 青菜のすまし汁	午前のおやつ
	牛乳 黒糖とレーズンの蒸しパン	牛乳 ツナサラダサンド	牛乳 バースデーケーキ	牛乳 人参とわかめのおにぎり	
30	~秋が旬の食材~ 新米・さつまいも・栗・チンゲン菜 出西生姜・きのこ・里芋・梨・巨峰				
マーボー丼 春雨の中華和え チンゲン菜のスープ					
牛乳 人参スコーン					

**みんなで一緒に食べましょう!**

食卓は、「人間関係を育む場」です。また、みんなで一緒に食事をする事で、マナーや食習慣、子どもの成長や変化を確認することができます。テレビや携帯電話を見ながらのながら食べや、「孤食」はやめて、みんなで楽しく会話をしながら食べられるといいですね。



いろんな「こ食」  
こんな食事になっていませんか?

- ひとりで食べる「孤食」
- 決まったものしか食べない「固食」
- 食べる量が少ない「小食」
- 子どもだけで食べる「子食」
- それぞれが好きなものを食べる「個食」
- 粉物ばかり食べる「粉食」
- 調理済み食品など味の濃いものばかり「濃食」
- コンビニやファストフードを利用する「戸食」



9月になり、だんだんと過ごしやすい気候になってきました。収穫の秋、食欲の秋といわれるように、魚や野菜、果物が美味しい季節になります。旬の食材を取り入れ、秋の実りをたっぷり味わいましょう。

きのこ

きのこには、いろいろな種類がありますが、すべてに共通して、食物繊維が豊富で、便秘改善にも効果があります。さらにカルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと脂肪燃焼に不可欠なビタミンB<sub>2</sub>も含まれます。きのこが苦手な場合は、カレーやシチュー、スパゲティー、グラタンに入れると食べやすくなります。

さつまいも

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維はおなかの調子を整えてくれます。ふかしいも、焼きいもだけでなく、さつまいもをつぶして、スイートポテトなど、親子で作ってみるのもおもしろいですね。