



令和2年

9月予定献立表



日 曜	3歳未満児		副 食	午 後 おやつ
	午前おやつ	主食		
1 火	牛乳 せんべい	ごはん	ツナ入り厚焼き卵 ブロッコリー ミニトマト 豚汁	牛乳 カンパン
2 水	牛乳 クッキー	ごはん	ふくらぎの西京焼き 小松菜のお浸し オレンジ 舞茸のすまし汁	牛乳 ☆ハワイアン クラフティー
3 木	みかん ヨーグルト	ごはん	焼きそば キャンディチーズ ミニトマト わかめスープ	牛乳 ビスコ
4 金	牛乳 ウエハース	米粉ロールパン	鮭のムニエル グリーンサラダ バナナ パンプキンスープ	ぶどうゼリー
5 土	お茶 おかき	ごはん (豚丼)	豚丼 たたききゅうり ミニトマト	まめびよ(いちご) せんべい
7 月	牛乳 ポーロ	食パン	タンドリーチキントマトサラダ 型抜きチーズ かきたま汁	牛乳 梨
8 火	牛乳 せんべい	ごはん	カツオフライ キャベツの即席漬け バナナ えのきの味噌汁	お茶 ☆みたらしだんご
9 水	牛乳 クラッカー	ごはん (ポーク豆カレー)	ポーク豆カレー 鉄分たっぷりサラダ オレンジ	ヨーグルト
10 木	牛乳 おかき	おにぎり	ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう ブロッコリー 巨峰	牛乳 たい焼き
11 金	牛乳 ビスケット	ごはん	八宝菜 シューマイ きゅうりのおかか和え ミニトマト	牛乳 ぶどうパン
12 土	お茶 せんべい	ごはん (ハヤシライス)	ハヤシライス ブロッコリー バナナ	りんごジュース おかき
14 月	牛乳 えびせん	ごはん	さんまの蒲焼 野菜炒め オレンジ じゃがいものと玉ねぎの味噌汁	牛乳 クッキー
15 火	牛乳 ウエハース	ごはん	鶏肉の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物 ミニトマト ほうれんそうのすまし汁	牛乳 ☆ヨーグルト 蒸しパン
16 水	牛乳 ポーロ	ごはん	鮭の野菜ソテーがけ 卵の花炒り煮 バナナ もやしとわかめの味噌汁	牛乳 きらきらコーンの おほしさま
17 木	バナナ ヨーグルト	食パン	メンチカツ 千切りキャベツ ミニチーズ チンゲン菜とワンタンのスープ	牛乳 昆布おかき
18 金	牛乳 せんべい	ごはん	焼きうどん 枝豆 オレンジ なすの味噌汁	牛乳 動物ビスケット
19 土	(運動会)*施設により 日程が異なります		野菜ジュース お菓子詰め合わせ	
23 水	ヨーグルト	ロールパン	豚肉と野菜のケチャップからめ ゆで卵 ブロッコリー コーンとキャベツのスープ	牛乳 バナナ
24 木	牛乳 クラッカー	ごはん	白身魚のマヨコーン焼き なすのそぼろ煮 オレンジ ほうれんそうの味噌汁	お茶 ☆手作りおはぎ
25 金	牛乳 バナナ	ごはん	さつま芋のつぶら ひじきの炒り煮 ミニトマト きのご汁	牛乳 玄米ぼんせん
26 土				
28 月	牛乳 クッキー	ごはん	厚揚げと野菜のなかよし煮 小松菜としらすの和え物 キャンディチーズ ミニトマト	牛乳 もちもちパン
29 火	牛乳 せんべい	(誕生会)	きのごはん 鶏肉のかりん揚げ きゅうりとカニカマの酢の物 巨峰 豆腐のすまし汁	お茶 ミニケーキ
30 水	牛乳 えびせん	ごはん	さばの塩焼き じゃが芋のカレー炒め ブチゼリー キャベツと油揚げの味噌汁	牛乳 サブレ

※午後のおやつのお茶印は手作りおやつです。
 ※都合(行事等)により各保育所(園)で献立を変更することがあります。ご了承下さい。
 ※食品が傷みややすい時期です。お子様の弁当のご飯はよく冷ましてから蓋をしてください。

実りの秋がやってきました。秋の味覚といえば、サンマ・栗・マツタケ・ブドウ・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ!好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。

なぜできてしまうの? 食べ物の好き嫌い

人は生まれつき自分にとって「おいしい」「まずい」を区別する能力を持っています。
 外部からの刺激を受け取り、それに反応するとき、
 ①ぬるぬる、ばさばさで食べにくい(触覚)
 ②苦くて、酸っぱくて食べたくない(味覚)
 ③生臭くて嫌だ(臭覚)
 といった感覚でとらえられ、どう学習して記憶するかによって食事は発生します。
 また、子どもは食べ慣れた食品を好みますが、一方では出会っていない食品になじめず、「食わず嫌い」も少なくありません。

何でも食べられるようになるために

- ①一緒に食べる...「おいしいね」と食べる姿を見せましょう。
- ②一緒に料理をする...みんなで作って食べることで食事が楽しい体験になります。
- ③強制しない...嫌いな食べ物を強制されることで「食事=楽しくない」という思いを抱かせることがあります。「今日はこのくらい食べてみる?」と聞いて子ども自身に量を決めてもらい、食べることができたらほめてあげましょう。
- ④料理にひと工夫...火を通してやわらかくする、とろみをつけて食べやすくする、好きな食材と一緒にまぜる等、食べやすい工夫をしましょう。
- ⑤収穫の喜びを知る...どんな風に食べ物が育っているのかを知り、収穫することでその食べ物に興味が出てきます。
- ⑥離乳食からの基礎作り...離乳期からさまざまな食材と出会わせることで、味覚の土台を広げることができます。

ヨーグルト蒸しパン

9月 15日の献立

【材料】(6人分)

- ・ホットケーキミックス...100g
- ・ヨーグルト...80g
- ・卵...1/2個
- ・サラダ油...大さじ1
- ・砂糖...20g
- ・レモン汁...大さじ1
- ・りんご...60g

【作り方】

- ① ボールにヨーグルトを入れなめらかになるまで混ぜ、卵、油、砂糖を加えて混ぜる。
- ② ホットケーキミックスを入れてさっくりと混ぜる。
- ③ レモン汁を入れて混ぜる。
- ④ 角切りにしたりんごを入れて混ぜる。
- ⑤ カップに流しこむ。
- ⑥ 蒸し器で15分程度蒸し、つまようじをさして生地がくっつかなければ完成。