



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
昼食	梅干玉米 高野豆腐の煮の煮 ほうれん草としめじ和え もやしのみね味噌汁・イリコ	海苔玉米 なすびの甘辛炒め 切干大根の塩昆布サラダ たまねぎのみね味噌汁・イリコ	風ゴマパン かぼちゃサラダ きのこクリームスープ イリコ	風豆玉米 豆腐ステーキ・ゆでキャベツ もやしとエビの酢の物 ほうれん草のみね味噌汁・イリコ	カレーピラフ マカロニサラダ レタススープ イリコ
朝乳食 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし オレシロアイス・お茶	おかゆ・野菜煮物・おすまし にんじんケーキ・乳乳	おかゆ・野菜煮物・おすまし フルーツヨーグルト・お茶	おかゆ・野菜煮物・おすまし ホットケーキ・ミルク	おかゆ・野菜煮物・おすまし お好み焼き・お茶
昼食	しそもみじ玉米 大根もろろ煮 豚の物(シーチキン) 長ネギのみね味噌汁・イリコ	チキンライス スパゲティサラダ きのこスープ イリコ	とつま芋パン ブロッコリーとコーンサラダ キャベツスープ イリコ	わかめ玉米 豚のふわふわ揚げ・ゆでキャベツ インゲンのかぼち和え じゃがいもの味噌汁・イリコ	ゴマ塩玉米 肉じゃがが風 キャベツのお浸し あおきの味噌汁・イリコ
朝乳食 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし ジャムサンド・ミルク	おかゆ・野菜煮物・おすまし お菓子・お茶	おかゆ・野菜煮物・おすまし かたらし団子・お茶	おかゆ・野菜煮物・おすまし パエリアピザ・お茶	おかゆ・野菜煮物・おすまし おピズ事天・お茶
昼食	敬老の日	ふりかけ玉米 きんぴらごぼう 青豆のしらす和え まいたけのみね味噌汁・イリコ	にんじんパン 春巻サラダ コーンスープ イリコ	きつまま玉米 高野豆腐の煮の煮・ゆでキャベツ インゲンのおかか和え しめじのみね味噌汁・イリコ	青豆玉米 大根とあげの煮物 五目なます ナスのみね味噌汁・イリコ
朝乳食 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし ココアケーキ・お茶	おかゆ・野菜煮物・おすまし ココアケーキ・お茶	おかゆ・野菜煮物・おすまし りんごにんじんクリーム・ミルク	おかゆ・野菜煮物・おすまし りんごにんじんクリーム・ミルク	おかゆ・野菜煮物・おすまし お菓子・お茶
昼食	振替休日	梅干玉米 漬物煮 ビーマンのツナ和え わかめスープ おすまし・イリコ	ゆきそば ビーンスサラダ わかめスープ イリコ	コーン玉米 麻婆春雨 豆入り中華サラダ たまごスープ・イリコ	コロッキーバーガー にんじんのグラッセ ブロッコリー・ミニトマト カレースープ・イリコ
朝乳食 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし フルーツポンチ・お茶	おかゆ・野菜煮物・おすまし フルーツポンチ・お茶	おかゆ・野菜煮物・おすまし フルーツポンチ・お茶	おかゆ・野菜煮物・おすまし フルーツポンチ・お茶	おかゆ・野菜煮物・おすまし ブロッコリー・ミニトマト

絵本を通じて
食育を

読書の秋、子供達に絵本と食べ物との出会いを体験させてみては?絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちと共に食の関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作る面白さ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

☆おすすめ絵本☆
栄養満ちキャラクター図鑑 日本図書センター出版
やさしいおなか 福音館書店出版
おやさいめしあがれ 視覚デザイン研究所出版

中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」とも言います。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆麩を入れるとなめらかになり、子供達も食べやすくなります。お月見の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

★今年の中秋の名月は9月24日です。

