2018年9月　給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

	曜日	乳児 朝おやつ	昼食	午後 おやつ	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをととのえる
1	土		おべんとうもち				
3	月	ちーず	◇すきやきふうに　かつおうめ じゃことときゅうりのすのもの たまねぎのみそしる	さかなっこ ・ ♪ぱりんこ	ぎゅうにく、やきどうふ、あつあげ ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ	こめ　じゃがいも、ふ	にんじん、こんにゃく、ほししいたけ、ねぎ　かつおうめ きゅうり、れたす たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
4 ★	火	さくっと あられ	びびんばどん　ちーず かぼちゃのとさに とうふときのこのみそしる	とろん （ふぃりぴん）	ぶたみんち　ちーず かつおぶし とうふ、みそ	こめ、ごまあぶら	まめもやし、ぜんまい、ほうれんそう、にんじん かぼちゃ しめじ、しいたけ、えのき、ねぎ
5 ★	水	おれんじ	ろーるぱん さけのきのこほわいとそーすがけ いたりあんさらだ だいこんとわかめのごまふうみすーぷ	かきごおり ・ げんじぱい	さけ、ぎゅうにゅう ぶたにく	ろーるぱん ぱたー、こむぎこ いたりあんどれっしんぐ ごまあぶら	しめじ、まっしゅるーむ、たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり、ぷちとまと だいこん、にんじん、わかめ、みつば
誕生会 6	木	べびー はーす	おつきみかれー ひじきのびたみんさらだ ばなな	けーき	ぶたにく、たまご、すきむみるく とりむねにく	こめ、かれーるう、さつまいも わごまどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、にんにく ひじき、えだまめ、こーん、ぱぷりか、にんじん ばなな
7	金	ぶどう	えびのとまとそーすに もやしとそぼろのあえもの だいこんときくらげのすーぷ	よーぐると	えび、あかうお とりみんち	こめ　かたくりこ	しょうが、ねぎ、にんにく、とまと もやし、きゅうり、ぱぷりか だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ
8	土		おべんとうもち				
10 ★	月	かぼちゃ ぼーろ	ごもくたまごやき　おくら せんぎりだいこんのにもの きゃべつのみそしる	いもようかん	たまご、かにふうみかまぼこ あぶらあげ みそ	こめ	ひじき、ほししいたけ、ねぎ、えのき きりぼしだいこん、にんじん きゃべつ、たまねぎ、にんじん
11	火	よーぐると	にくわかめうどん こうやどうふのからあげ きゃべつのごまあえ	ぶどう ・ かりんとう	ぎゅうにく こうやどうふ しーちきん	うどん かたくりこ	わかめ、ほししいたけ、にんじん、ねぎ しょうが きゃべつ、にんじん、きゅうり
12	水	ふわふわ ちっぷ	とりとやさいのとまとに かいそうさらだ もやしのすーぷ	みれーびすけっと	とりにく えび	こめ　じゃがいも あおじそどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、とまと れたす、きゅうり、わかめ もやし、たまねぎ、にんじん、ぱせり
13 ★	木	にぼし	ちんげんさいのあんかけちゅうかいため てづくりしゅうまい わかめすーぷ	そふとぜりー	いか、えび ぶたみんち	こめ　ごまあぶら、かたくりこ しゅうまいのかわ、かたくりこ ごま	ちんげんさい、えりんぎ、にんにく たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ わかめ
14	金	りんご	◇さんまのかばやき きのこのしらあえ やさいのみそしる	こめぽんぼう	さんま とうふ ぶたにく、みそ	こめ	ほうれんそう、こまつな、しいたけ、しめじ、 こんにゃく、にんじん だいこん、にんじん、きゃべつ
15	土		こそだてこうえんかい				
17	月		けいろうのひ				
18 ★	火	あかちゃん せんべい	ぶたにくとなすのみそいため はるさめさらだ ちんげんさいのかきたまじる	なし ・ きらずあげ	ぶたにく、みそ ろーすはむ たまご	こめ はるさめ かたくりこ	なす、ぴーまん、にんじん きゅうり ちんげんさい、にんじん
19	水	ばなな	◇ちくぜんに　なっとう きゅうりとわかめのすのもの とうふとしめじのみそしる	ふかしいも	とりにく　なっとう とうふ、みそ	こめ	だいこん、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、 ごぼう、こんにゃく きゅうり、わかめ、れたす しめじ、たまねぎ、ねぎ
20 ★	木	うのはな くっきー	いんど　なん　らっしー きーまかれー ちーずいんさらだ	《おひがん》 おはぎ	ぎゅうにゅう、よーぐると あいびきみんち ちーず	なん かれーるう、かれーこ こーるすろーどれっしんぐ	れもん たまねぎ、とまと、にんにく、しょうが れたす、きゅうり、こーん
21	金	ちーず	こんぶごはん いわしのふらい ごもくおから　おくら じゃがいものみそしる	くだものぜりー	いわし、たまご とりにく、おから、あぶらあげ みそ	こめ、ごま こむぎこ、ぱんこ じゃがいも	しおこんぶ にんじん、ごぼう、ねぎ　おくら たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
22	土		おべんとうもち				
24	月		ふりかえきゅうじつ				
25 ★	火	かりんとう	とりのたつたあげ　ぼいるきゃべつ ぺんねのとまといため じゃがいものすーぷ	ちーず ・ くらっかー	とりにく べーこん	こめ　かたくりこ ぺんねまかろに じゃがいも	きゃべつ ぴーまん、たまねぎ、とまと にんじん、たまねぎ、みつば
26	水	よーぐると	くりごはん かれいのきのこあんかけ あおなのおひたし とうふとわかめのみそしる	りんごむしぱん	かれい とうふ、みそ	こめ、くり かたくりこ	しいたけ、しめじ、えのき、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、こまつな、にんじん わかめ、ねぎ
27	木	なし	べとなむ　ていっとこーちゅん おほしさまのあえもの ふぉー	やさいとぱんの よーぐるとでぃっぷ	ぶたばらにく ちーず、かつおぶし とりむねにく	こめ ふぉー	おくら、にんじん、きゅうり もやし、ねぎ
28	金	むらさきいも ちっぷ	◇さといものにもの いんげんのつなまよあえ だいこんのみそしる	ばなな	とりにく、あつあげ しーちきん ぶたにく、みそ	こめ　さといも まよねーず	にんじん いんげん だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
29	土		うんどうかい				

＊＿＿＿＿は、自然食品のお菓子です。
＊♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
＊（国名）のついている献立名はその国の国民食です。
＊ □ は保育園で作る手作りおやつです。

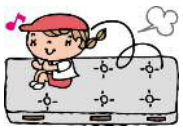
＊生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
＊◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
＊★印がついている日は、WEL-KIDSに写真を掲載しています。
＊天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。

9月になり、プール遊びの季節も終わり、秋がやってきました。まだ、日中は汗ばむ気候ですが、時々涼しい風が吹き、季節の移り変わりを感じます。いよいよ実りの秋、食欲の秋です。食べ物に感謝の気持ちを持ち、たくさん旬の美味しい物を食べて 元気いっぱい過ごしましょう。

正しい姿勢で食べよう！

良い姿勢で食べると・・・

・消化・吸収力がUPする→消化器官への負担が少なくなる
・良いかみ合わせが保たれる→脳が活性化する、あごが鍛えられる



悪い姿勢って？

・背中が丸まっている
・テーブルにもたれかかっている
・前かがみで食べる
・肘をついて食べる
・横を向いている
・箸を持っていない手が机の下にある

正しい姿勢にするためのポイント

・テーブルが胸の位置より高い
　→おしりの下にクッションや座布団を置き、椅子を高くする
・椅子に深く腰掛けると届かない
　→背中の後ろにクッションや座布団を置く
・足の裏が地面につかない
　→踏み台などを置く
・テーブルに向かってまっすぐ座らない
　→「おへそと机は仲良しかな？」などと声をかけてみる

今月のメニューより

エビのトマトソース煮

材料（4人分）

えび（むき身）	16尾		酒	大さじ1/2
赤魚（60g）	4切れ	一口大に切る	塩	ひとつまみ
白ネギ	1本	みじん切り	生姜の絞り汁	小さじ1
にんにく	1/2片	みじん切り	片栗粉	適量
◇トマトピューレ	大さじ4			
みりん	大さじ2			
コンソメ	小さじ1/2			

作り方
①エビと赤魚を酒、塩、生姜の絞り汁で下味をつける
②①に片栗粉をまぶし、油で揚げる
③にんにくとネギを油で炒め、◇を加えて煮込む
④③に②を加えて絡め、味を整える

世界の料理

インド　　○　20日の給食　○

ナン・・・平たい楕円形またはわらじ形のパンのような物。小麦粉を練って発酵させた生地を平らに伸ばし、タンドールという壺形の釜の内壁に生地を貼りつけるようにして焼いて作られます。
いろいろな大きさのナンがあり、カレーなどをつけて食べる事が多いです。
キーマカレー・・・みじん切りにした野菜とひき肉をいためて作る、汁気の少ない カレーです。
ラッシー・・・ひと言で言えば「インドの飲むヨーグルト」といった感じの飲み物です。材料は、ヨーグルトと牛乳。味わいをつけるために、はちみつやフルーツを混ぜ合わせる場合もあります。

フィリピン　　○　4日のおやつ　○

トロン・・・バナナを春巻きの皮で巻いて揚げた、フィリピンの定番おやつです。カリッとした皮の食感や、とろ～っと甘酸っぱい味がおいしいです。

ベトナム　　○　27日の給食　○

ティットコーチュン・・・豚の角煮。ベトナムではもともと正月料理として食べられていましたが、今ではそれ以外の日にも食べられるようになったそうです。グラニュー糖を焦がしてキャラメル状にしてから、ニョクマム（ナンプラーのようなもの）を加えてとろりと煮詰めるのがポイントです。
フォー・・・鶏や牛から出汁を取った透明なあっさりしたスープに米麺を入れ、茹でた鶏肉や牛の薄切り肉、様々なハーブ類や生野菜などを乗せます。ベトナムでは朝昼晩いつで