９月　予定献立表

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	麦ごはん　パイン缶 トンテキ かみかみサラダ きのこスープ かみかみメニュー ２学期始業式	小丸ちゃん お茶	米、ぎょうざの皮、マヨネーズ、押麦、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、ベーコン、ツナ缶、ソフトさきいか、ヨーグルト(無糖)、とろけるチーズ	パイン缶、大根、にんじん、きゅうり、ごぼう、えのきたけ、しめじ、コーン缶、しいたけ、いんげん	ツナコーン せんべい 牛乳
2	水	ごはん　ーロゼリー 白身魚の塩レモン焼き ごまサラダ チキンスープ	ミニのりすけ お茶	米、白玉粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、メルルーサ、ちくわ、鶏もも肉、木綿豆腐、粉チーズ	キャベツ、にんじん、チンゲン菜、たまねぎ、小松菜、レモン果汁	チーズパン 牛乳
3	木	しょうゆラーメン キャベツとベーコンのドレ和え バナナ	ウエハース 豆乳	ゆで中華めん、砂糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、豚肉、ベーコン	みかん缶、オレンジジュース、バナナ、キャベツ、小松菜、ほうれん草、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	オレンジゼリー カルテツウエハース （3上のみ） 牛乳
4	金	ロールパン 鶏肉のオーロラソース和え コーンサラダ オニオンスープ	星っこ お茶	ロールパン、マヨネーズ、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、鶏もも肉、ハム、ヨーグルト(無糖)、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、小松菜、コーン缶、いちごジャム	ホットケーキ （いちごジャム） 牛乳
5	土	豚丼 みそ汁（生揚げ） パイン缶	源氏パイ お茶	米、砂糖、油、ごま	豚肉、生揚げ、米みそ、カットわかめ	りんごジュース、バナナ、パイン缶、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	バナナ ハッピーターン りんごジュース
7	月	ごはん　ーロゼリー さわらのみそマスタード焼き ひじきのマリネ コンソメスープ	花せんべい お茶	米、コーンフレーク、マヨネーズ、オリーブ油、無塩バター	牛乳、さわら、ツナ缶、ウインナー、米みそ、ひじき	にんじん、大根、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	マシュマロフレーク 牛乳
8	火	ごはん じゃがいものそぼろ煮 いんげんのおかか和え バナナ	りんごジャム サンド 豆乳	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ缶、生揚げ、かつお節	バナナ、にんじん、いんげん、たまねぎ、グリンピース	ももムース お茶
9	水	中華丼 チンゲン菜のスープ パイン缶	ぱりんこ お茶	米、マカロニ、砂糖、押麦、片栗粉、ごま油、ホットケーキ粉、油	牛乳、豚肉、ベーコン、いか、かまぼこ、きなこ、凍り豆腐、卵、ヨーグルト（無糖）、脱脂粉乳	パイン缶、にんじん、チンゲン菜、キャベツ、たまねぎ、しいたけ、黒きくらげ	きなこ蒸しパン 牛乳
10	木	ごはん 鶏肉のカレーしょうゆ焼き オクラのお浸し みそ汁（大根）	きなこせんべい お茶	米、食パン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、米みそ、油揚げ、かつお節、卵	オクラ、大根、にんじん、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ	フレンチトースト 牛乳
11	金	ごはん　もも缶 赤魚の照り焼き 梅サラダ みそ汁（かまぼこ）	豆乳ラスク 豆乳	米、小麦粉、砂糖、三温糖、無塩バター	牛乳、赤魚、おから、木綿豆腐、蒸し大豆、ベーコン、かまぼこ、米みそ、卵、脱脂粉乳	もも缶、たまねぎ、キャベツ、小松菜、切干大根、にんじん、干しぶどう、梅干し	おからのクッキー 牛乳
12	土	焼き鳥丼 みそ汁（里芋） バナナ	ぼたぼた焼き お茶	米、里芋、油	鶏もも肉、米みそ、焼きのり	バナナ、たまねぎ、にんじん、いんげん	青りんごゼリー アスパラガス お茶

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
14	月	ごはん　パイン缶 ちくわ磯辺揚げ かぼちゃの和え物 みそ汁（オクラ）	ミレービスケット 豆乳	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油、ごま、無塩バター	牛乳、ちくわ、蒸し大豆、卵、脱脂粉乳、米みそ、カットわかめ、あおのり	パイン缶、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、オクラ、いんげん、マーマレード	パウンドケーキ （マーマレード） 牛乳
15	火	麦ごはん 冷しゃぶサラダ みそ汁（なす） バナナ	いちご ウエハース お茶	米、和風ドレッシング、焼き麩、グラニュー糖、押麦、ごま、無塩バター	牛乳、豚肉、蒸し大豆、米みそ、油揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん、なす、たまねぎ、大根、きゅうり	麩のココアラスク 牛乳
16	水	ごはん　チーズ あじのかば焼き風 納豆和え（キャベツ） みそ汁（ごぼう）	はっぱなせんべい お茶	米、小麦粉、里芋、砂糖、片栗粉、油、ラード、無塩バター、黒ごま	牛乳、あじ、挽きわり納豆、チーズ、蒸し大豆、米みそ、脱脂粉乳、ヨーグルト(無糖)、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、小松菜、葉ねぎ	黒ごまボール 牛乳
17	木	ごはん　もも缶 厚揚げの中華風旨煮 春雨サラダ 中華スープ（きくらげ）	英字ビスケット 豆乳	米、ホットケーキ粉、黒砂糖、油、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、生揚げ、卵、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、ハム	もも缶、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、キャベツ、えのきたけ、にら、きゅうり、黒きくらげ	黒糖蒸しパン 牛乳
18	金	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き きゅうりの昆布和え みそ汁（小松菜）	星っこ お茶	米	牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、油揚げ、米みそ、塩昆布、カルピス	きゅうり、小松菜、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、バナナ、みかん缶、パイン缶	ホワイトポンチ お茶
19	土	そばめし わかめスープ パイン缶	ぱりんこ お茶	米、ゆで中華めん、油	豚肉、カットわかめ、あおのり	野菜ジュース、パイン缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ	バニラクリームサンド シガーフライ 野菜ジュース
24	木	ごはん　もも缶 鮭の塩焼き ひじきと枝豆のサラダ みそ汁（麩）	ミニハート お茶	米、グラニュー糖、焼き麩、油、砂糖	牛乳、鮭、蒸し大豆、米みそ、ひじき、カットわかめ	もも缶、枝豆、にんじん、たまねぎ、コーン缶	シュガーパイ 牛乳
25	金	お月様ドライカレー マカロニサラダ バナナ お月見メニュー	豆花クッキー 豆乳	米、小麦粉、砂糖、マカロニ、油、粉糖	牛乳、豚ひき肉、卵、蒸し大豆、ヨーグルト(無糖)、凍り豆腐	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、グリンピース	かぼちゃクラフティ 牛乳
26	土	肉サラダうどん キャベツの香り漬け パイン缶	ハッピーターン お茶	干しうどん、砂糖、ごま	豚肉、ツナ缶	パイン缶、キャベツ、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、レモン果汁	利休まんじゅう アスパラガス お茶
28	月	しょうが焼き丼 みそ汁（あさり） オレンジ	二色せんべい お茶	米、ごま、食パン、マーガリン	牛乳、豚肉、卵、蒸し大豆、米みそ、あさり	オレンジ、たまねぎ、にんじん、小松菜、切干大根、葉ねぎ	スモアトースト 牛乳
29	火	麦ごはん　梨（3上） さばの利休焼き　もも缶（3未） 小松菜の白和え もずくスープ	カルテツサブレ 豆乳	米、しらたき、押麦、砂糖、片栗粉、ごま、マカロニ	牛乳、さば、木綿豆腐、ちくわ、白みそ、もずく、きなこ	梨、にんじん、小松菜、大根、しいたけ、ねぎ	マカロニあべかわ 牛乳
30	水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ たまねぎとセロリのスープ	ミニのりすけ お茶	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、ホイップクリーム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、小松菜、マーマレード	キャラメルプリン お茶

【五感で味わう】

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感を感じることができるのは「食」の体験です。食べることはもちろん調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも素材のおいしさが感じられるような薄味の味付けを心掛け、五感で味わう習慣をつけましょう。

- 視覚　食材は彩りよく赤・黄・緑・白を意識しましょう。食事は見た目で食欲が増すこともあります。
- 聴覚　食材を煮たり、焼いたり、切る音を楽しんでみましょう。食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚　食材を触り、どのような感触か言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
- 嗅覚　食材の匂いを嗅ぐなど、おいしそうな匂いを嗅ぐと唾液が分泌され食欲が増します。
- 味覚　様々な味を体験しましょう。甘味・塩味・旨味・酸味・苦味などの違いを知ることにより味覚が敏感になります。

麩のココアラスク

【材料】大人5人分

焼き麩	３０ｇ
無塩バター	４０ｇ
グラニュー糖	２５ｇ
ミルクココア	２５ｇ

【作り方】

①無塩バターを溶かす
②グラニュー糖とミルクココアを混ぜ合わせておく
③焼き麩に①をからめる
④③の麩に②のココアをかけ混ぜ合わせる
⑤天板に平らに広げ、160℃に予熱したオーブンで10分程焼く