

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

9月 給食だより

《三色栄養》 働きにより食品を三色に分けることができます
 ■ 黄色の食品—熱や力のもとになる

● 赤色の食品—血や肉や骨をつくるものになる
 ▲ 緑色の食品—からだの調子を整える

日付	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	30日(月)	
昼食	ご飯 ■米 豚しゃぶ ▲キャベツ ●豚肉 ▲貝割れ ▲パプリカ ごまダレ ポン酢 粉ふき芋 ■じゃが芋 青のり 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●わかめ ●味噌 さば節	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ ▲玉葱 ▲生姜 ▲にんにく 中華味 鶏がらスープ シヤンタン 豚骨スープ 塩こしょう 油 きゅうりの中華和え ▲きゅうり ●わかめ ▲コーン ●ツナ ごま油 酢 うす口しょうゆ 砂糖 ごま	ご飯 ■米 カレーの煮つけ ●カレー うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん さば節 酒 白和え ▲人参 ■こんにやく ▲ほうれん草 ●木綿豆腐 ●白味噌 ●タケヤ味噌 砂糖 さば節 みりん ごま うす口しょうゆ 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲しめじ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 金平牛蒡 ▲牛蒡 ■糸こんにやく ●牛肉 ▲人参 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 油 酒 甘酢浸し ▲ピーマン 砂糖 酢 うす口しょうゆ 塩 昆布 油 味噌汁 ▲小松菜 ▲玉葱 ▲えのき ●味噌 さば節	わかめご飯 ■米 ●卵(0-2歳コーン) ●わかめ ▲人参 ●しらす ▲椎茸 中華味 鶏がらスープ うす口しょうゆ 塩こしょう 酒 油 塩 さつま芋の天ぷら ■さつま芋 ■小麦粉 塩 油 ごま和え ▲人参 ▲ほうれん草 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲玉葱 ▲白菜 ●味噌 さば節	ビビンバ ■米 ▲人参 ▲ほうれん草 ▲もやし ●豚ミンチ ●タケヤ味噌 ▲にんにく うす口しょうゆ こい口しょうゆ 塩 砂糖 酢 ごま油 油 炒め和え ▲きゅうり ●しらす うす口しょうゆ 砂糖 酢 ▲生姜 ごま油 わかめスープ ●わかめ ▲コーン ▲ねぎ ごま 中華味 鶏がらスープ	きのこうどん ■うどん ●鶏肉 ▲しめじ ▲えのき ▲なめこ ▲人参 ●薄揚げ ▲ねぎ うす口しょうゆ さば節 みりん 塩 昆布 ごま味噌酢和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●白味噌 ●タケヤ味噌 ごま 砂糖 みりん 酢	ご飯 ■米 太刀魚の照り焼き ●太刀魚 (0-1歳カレー) こい口しょうゆ みりん 砂糖 油 酒 和え物 ▲アスパラ ▲人参 ▲キャベツ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲玉葱 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 生姜焼き ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン ●タケヤ味噌 ▲生姜 こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 キャベツサラダ ▲人参 ▲キャベツ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲えのき ■麩 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 タンダーチキン ●鶏肉 ▲にんにく ▲生姜 ●ヨーグルト カレー粉 塩こしょう ケチャップ スパゲティーサラダ ■スパゲティー ▲人参 ▲玉葱 ▲きゅうり ●ツナ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩 スープ ▲ニラ ■じゃが芋 ▲エリンギ 中華味 鶏がらスープ	
	おやつ	0歳 バナナ 野菜入りせんべい	おはぎ	りんご煮 ベビーせんべい	さつま芋マッシュ	梨煮 かぼちゃボーロ	フライドポテト	フルーツサンド	ヨーグルト(もも缶) ハイハイ	オレンジ 紫芋せんべい	りんご煮 野菜入りせんべい
1歳	バナナ ほしのおせんべい	(米 もち米 小豆 砂糖 塩)	りんご おせんべいサラダ味	(さつま芋 無塩バター 牛乳 砂糖)	梨 ベジタブルせんべい	(じゃが芋 塩 油)	(コッペパン ホイップクリーム みかん缶 パイン缶)	ヨーグルト(もも缶) きな粉せんべい	オレンジ 豆乳ラスク	りんご おせんべいサラダ味	
2歳	バナナ ほしのおせんべい		りんご おせんべいサラダ味		梨 ベジタブルせんべい			ヨーグルト(もも缶) きな粉せんべい	オレンジ 豆乳ラスク	りんご おせんべいサラダ味	
3-5歳	バナナ きかん棒		りんご きな粉棒		梨 集中カウの花あげ			ヨーグルト(もも缶) ミレービスケット	オレンジ 芋けんぴ	りんご つぶせんべい	
0-5歳	牛乳		牛乳		牛乳			牛乳	牛乳	牛乳	お茶
栄養素	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	590Kcal 23.0g 16.0g 72.0g 1.9g	534Kcal 19.6g 13.5g 90.3g 1.2g	519Kcal 28.6g 9.3g 65.2g 2.4g	519Kcal 19.1g 12.0g 89.8g 1.4g	559Kcal 20.9g 15.8g 77.1g 2.6g	544Kcal 20.6g 20.1g 79.1g 1.5g	538Kcal 22.0g 18.9g 77.7g 3.2g	524Kcal 20.0g 11.5g 66.9g 1.8g	550Kcal 22.3g 15.7g 60.7g 1.8g	561Kcal 24.3g 18.5g 67.1g 0.6g

《今月の旬の食材》ピーマン 南瓜 きゅうり りんご 梨

好ききらいしないで 何でも食べよう!

好ききらいを克服する5つのポイント

① まずは一口食べてみよう

② みんなで一緒に食べよう

③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう

④ 旬のものを食べよう

⑤ お腹をすかせてから食べよう

どうしてきらいなの? 原因を探ろう

- 味がきらい
- においがきらい
- 食感がきらい
- 色がきらい
- いやな経験がある

味や食感などがきらいな場合は無理に食べなくても、経験をつんだりおとなになると食べられるようになることもあります。また、調理の方法をかえるなどの対処法もあります。いやな体験があって、きらいになった場合は、楽しい体験を通して好きな食べ物にかわる場合もありますので、長い時間をかけて取り組んでみましょう。