



# 9月のこんだて

令和元年9月1日発行 ルナ保育園、ルームルナⅠ

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるものになる食材 (赤群)	エネルギーのものになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
2(月)	マーボー丼、さつまいもの煮物 りんご	焼きうどん	豆腐、豚挽肉、赤みそ、牛乳 豚肉	ごはん、油、さとう、片栗粉 さつまいも、うどん	玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、りんご キャベツ
3(火)	ごはん、白身魚の酢豚風 ひじきの炒め煮	チーズいももち	白身魚、ひじき、油揚げ、牛乳 チーズ	ごはん、じゃが芋、油、さとう 片栗粉	玉ねぎ、ピーマン、人参
4(水)	ごはん、ヘルシーチキンナゲット 昆布和え、パイン缶	フルーツゼリー	鶏挽肉、おから、豆腐、塩昆布 ゼラチン	ごはん、片栗粉、油	玉ねぎ、ほうれん草、人参、もやし、パイン缶 オレンジジュース、みかん缶、黄桃缶
5(木)	ごはん、洋風卵とじ ドレッシング和え	ココアパンケーキ	鶏肉、卵、わかめ、牛乳	ごはん、油、さとう ホットケーキミックス、バター	玉ねぎ、人参、ズッキーニ、エリンギ、きゅうり みかん缶、ココアパウダー
6(金)	食パン、クリームシチュー、サラダ	菜飯ごはん	豚肉、スキムミルク、牛乳	食パン、じゃが芋、油、小麦粉 さとう	人参、玉ねぎ、パセリ、コーン缶、キャベツ きゅうり、菜飯ごはんの素
7(土)	スープそば	バナナ おせんべい	豚肉、牛乳	中華そば、油、片栗粉、おせんべい	人参、もやし、チンゲン菜、長ねぎ、バナナ
9(月)	ごはん、煮魚、じゃが芋の炒め煮	南瓜ときなこの蒸しパン	白身魚、牛乳、豆乳、きなこ	ごはん、さとう、じゃが芋、油 ホットケーキミックス	しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん、南瓜
10(火)	ごはん、筑前煮、すまし汁、梨	大学芋	鶏肉、わかめ、牛乳	ごはん、里芋、油、さとう さつまいも、黒ごま	こんにゃく、大根、人参、グリーンピース えのき茸、梨
11(水)	ごはん、豚肉のみそ炒め 切干し大根のごま酢和え	ヨーグルト おせんべい	豚肉、赤みそ、ヨーグルト	ごはん、油、さとう、すりごま ごま油、おせんべい	しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン 切干し大根、きゅうり
12(木)	ごはん、中華風かき玉スープ 南瓜煮付	ジャムサンド	豚肉、豆腐、卵、牛乳	ごはん、片栗粉、ごま油、さとう 食パン、いちごジャム	しょうが、しめじ、チンゲン菜、南瓜
13(金)	ごはん、ポテトとコーンのスープ煮 ソテー	お月見団子	鶏肉、しらす干し、牛乳、豆腐	ごはん、じゃが芋、油、白玉粉 上新粉、さとう、片栗粉	人参、玉ねぎ、コーン缶、キャベツ
14(土) 運動会		おせんべい		おせんべい	
17(火)	ごはん、白身魚の酢豚風 ひじきの炒め煮	チーズいももち	白身魚、ひじき、油揚げ、牛乳 チーズ	ごはん、じゃが芋、油、さとう 片栗粉	玉ねぎ、ピーマン、人参
18(水)	ごはん、ヘルシーチキンナゲット 昆布和え、パイン缶	フルーツゼリー	鶏挽肉、おから、豆腐、塩昆布 ゼラチン	ごはん、片栗粉、油	玉ねぎ、ほうれん草、人参、もやし、パイン缶 オレンジジュース、みかん缶、黄桃缶
19(木)	ごはん、洋風卵とじ ドレッシング和え	ココアパンケーキ	鶏肉、卵、わかめ、牛乳	ごはん、油、さとう ホットケーキミックス、バター	玉ねぎ、人参、ズッキーニ、エリンギ、きゅうり みかん缶、ココアパウダー
20(金)	食パン、クリームシチュー、サラダ	五平餅	豚肉、スキムミルク、牛乳 赤みそ	食パン、じゃが芋、油、小麦粉 さとう、ごはん、すりごま	人参、玉ねぎ、パセリ、コーン缶、キャベツ きゅうり
21(土)	スープそば	バナナ おせんべい	豚肉、牛乳	中華そば、油、片栗粉、おせんべい	人参、もやし、チンゲン菜、長ねぎ、バナナ
24(火)	ごはん、筑前煮、すまし汁、梨	大学芋	鶏肉、わかめ、牛乳	ごはん、里芋、油、さとう さつまいも、黒ごま	こんにゃく、大根、人参、グリーンピース えのき茸、梨
25(水)	ごはん、豚肉のみそ炒め 切干し大根のごま酢和え	ジャムサンド	豚肉、赤みそ、牛乳	ごはん、油、さとう、すりごま ごま油、食パン、ジャムサンド	しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン 切干し大根、きゅうり
26(木)	ごはん、中華風かき玉スープ 南瓜煮付	ヨーグルト おせんべい	豚肉、豆腐、卵、ヨーグルト	ごはん、片栗粉、ごま油、さとう おせんべい	しょうが、しめじ、チンゲン菜、南瓜
27(金) 誕生会	タコライス、豆腐とコーンのスープ 梨	りんごケーキ	豚挽肉、粉チーズ、豆腐、牛乳	ごはん、油、ホットケーキミックス グラニュー糖、バター ホイップクリーム	玉ねぎ、にんにく、キャベツ、人参、 クリームコーン缶、万能ねぎ、梨、りんご
28(土)	にゅうめん	ヨーグルト おせんべい	鶏肉、ヨーグルト	冷麦、おせんべい	人参、干しいたけ、ほうれん草、万能ねぎ
30(月)	マーボー丼、さつまいもの煮物 りんご	焼きうどん	豆腐、豚挽肉、赤みそ、牛乳 豚肉	ごはん、油、さとう、片栗粉 さつまいも、うどん	玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、りんご キャベツ

\* 献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。

\* おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。

\* おやつ時は牛乳を提供します。(ヨーグルト、フルーツ等の場合はお茶を提供します。)

\* アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューとことなる場合があります。

\* 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。





# 離乳食 9月のこんだて

令和元年9月1日発行 ルナ保育園、保育ルームルナ1

日		メニュー	中期	後期	おやつ
2・30 (月)	昼食	ご飯 豆腐の煮物 いも煮	米 豆腐・玉ねぎ(だし・味噌) さつまいも・大根(だし・コンソメ)	米 豆腐・玉ねぎ・人参(だし・味噌) さつまいも・大根・豚肉(だし・コンソメ)	うどん (冷凍うどん、だし、醤油)
3・17 (火)	昼食	ご飯 煮魚 いも煮	米 白身魚・玉ねぎ(だし・醤油) じゃが芋・人参(だし・コンソメ)	米 白身魚・玉ねぎ・大根(だし・醤油) じゃが芋・人参・さつまいも(だし・コンソメ)	ふかし芋 (じゃが芋)
4・18 (水)	昼食	ご飯 鶏肉の煮物 和え物	米 鶏肉・ほうれん草(だし・ケチャップ) 人参・南瓜(だし・醤油)	米 鶏肉・ほうれん草・ブロッコリー(だし・ケチャップ) 人参・南瓜・玉ねぎ(だし・醤油)	マンナビスケット
5・19 (木)	昼食	ご飯 鶏肉の煮物 和え物	米 鶏肉・ブロッコリー(だし・ケチャップ) きゅうり・人参(だし・コンソメ)	米 鶏肉・ブロッコリー・南瓜(だし・ケチャップ) きゅうり・人参・わかめ(だし・コンソメ)	蒸しパン (ホットケーキミックス、豆乳)
6・20 (金)	昼食	ご飯 シチュー サラダ	米 じゃが芋・玉ねぎ(だし・豆乳) ツナ缶・キャベツ(だし・コンソメ)	米 じゃが芋・玉ねぎ・豚肉(だし・豆乳) ツナ缶・キャベツ・きゅうり(だし・コンソメ)	チーズ粥 (米、チーズ)
7・21 (土)	昼食	うどん	うどん・人参・ほうれん草(だし・醤油)	うどん・人参・ほうれん草(だし・醤油)	バナナ
9(月)	昼食	ご飯 煮魚 いも煮	米 白身魚・玉ねぎ(だし・醤油) じゃが芋・人参(だし・コンソメ)	米 白身魚・玉ねぎ・ブロッコリー(だし・醤油) じゃが芋・人参・大根(だし・コンソメ)	蒸しパン (ホットケーキミックス、豆乳)
10・24 (火)	昼食	ご飯 鶏肉の煮物 すまし汁	米 鶏肉・大根(だし・コンソメ) 人参・ほうれん草(だし・醤油)	米 鶏肉・大根・里芋(だし・コンソメ) 人参・ほうれん草・わかめ(だし・醤油)	ふかし芋 (さつまいも)
11・25 (水)	昼食	ご飯 みそ汁 和え物	米 ほうれん草・キャベツ(だし・味噌) ツナ缶・大根(だし・醤油)	米 ほうれん草・キャベツ・豚肉(だし・味噌) ツナ缶・大根・きゅうり(だし・醤油)	11/ヨーグルト、ハイハイ 25/パン粥(食パン、豆乳)
12・26 (木)	昼食	ご飯 スープ 南瓜煮付	米 豆腐・ブロッコリー(だし・醤油) 南瓜・人参(だし・コンソメ)	米 豆腐・ブロッコリー・豚肉(だし・醤油) 南瓜・人参・じゃが芋(だし・コンソメ)	12/パン粥(食パン、豆乳) 26/ヨーグルト、ハイハイ
13(金)	昼食	ご飯 スープ煮 和え物	米 鶏肉・じゃが芋(だし・醤油) ほうれん草・キャベツ(だし・コンソメ)	米 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ(だし・醤油) ほうれん草・キャベツ・しらす干し(だし・コンソメ)	マンナビスケット
27(金)	昼食	ご飯 豚肉の煮物 スープ	米 玉ねぎ・人参(だし・ケチャップ) 豆腐・キャベツ(だし・醤油)	米 玉ねぎ・人参・豚肉(だし・ケチャップ) 豆腐・キャベツ・ブロッコリー(だし・醤油)	マンナビスケット
28(土)	昼食	うどん	うどん・人参・ほうれん草(だし・醤油)	うどん・人参・ほうれん草(だし・醤油)	ヨーグルト、ハイハイ

《ご飯》中期⇒5分粥 後期⇒軟飯を提供します。

\*中期、後期はかつおだしの他に調味料を使用します。(食材チェックに記入のもの)

\*1歳児以上より15:00のおやつ提供があります。昼食にパンは提供しません。おやつには、提供します。

\*アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。

\*食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。





# きゅうしょくだより 9月号

## 好き嫌いをなくそう

ひろた まみこ、こじま ゆかり

子どもの食に関する悩みとして、好き嫌いが多いという事がよく聞かれます。なぜ嫌いなのかを知り、ちょっとした工夫をすることで、少しでも嫌いなものが減り、楽しく食事ができるようになると良いですね。



### どうして好き嫌いがおこるの？

甘味、塩味、旨味は生まれながらに好きな味といわれていますが、酸味や苦味は腐敗や毒につながる味であるため、本能的に嫌うといわれています。また、匂いや食感が苦手だったり、嫌な体験と結びついて嫌いになってしまう場合もあります。

### 好き嫌いを克服するには？

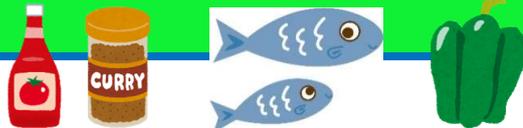
#### お腹をすかせよう！

- 生活リズムを整え、食事の時間を決める。
- たくさん体を動かす。
- おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにする。



#### 調理方法を変えてみよう！

- ケチャップやカレーなどの好きな味付けにする。
- 臭みの強い魚などは、酒やしょうがで下味を付ける。
- 苦みのある野菜は下茹でをする。



#### 食材に触れてみよう！

- 野菜を育ててみる。
- 一緒に買い物に行き、食材を選ぶ。
- 食事の手伝いをする。



#### 楽しい雰囲気食べよう！

- 家族で食卓を囲む。
- 盛り付けを変えてみる。  
(バイキング方式にしたり、お弁当にして外で食べるなど)



子どもは成長につれて味覚が変化したり、経験を積むうちに食べられるようになることもあります。嫌いだからと全く食卓に出さないと、食べるきっかけがなく味覚が広がりません。「そのうち食べられるようになる」というゆったりした気持ちで関わっていけると良いですね。

### すいか割りをしました



夏が旬のすいかは、カリウムを豊富に含みます。カリウムには疲労回復効果や利尿作用があるため、暑さで体力を消耗し、水分を過剰摂取することで起こりがちな夏バテ予防に効果があります。



9月13日は  
十五夜です



すすきやお団子をお供えして、美しい月を愛でる行事です。保育園でもおやつにお月見団子を提供する予定です。