



# 9月の給食だよ

すみれ乳児院 2016年9月1日発行

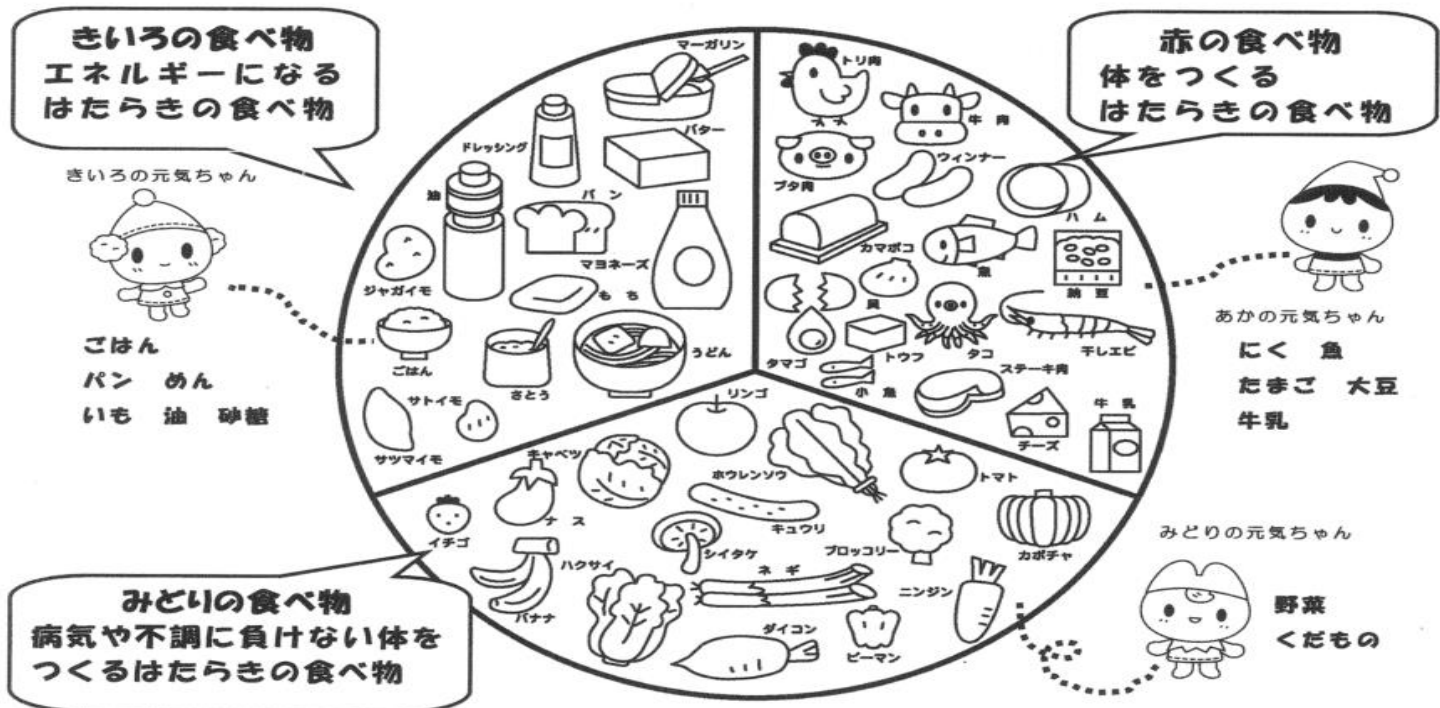
天高く、馬肥ゆる☆おいしい秋がやってきます

記録的な暑さの8月が過ぎ、さわやかな風に秋を感じる今日この頃。9月は親子遠足やぶどう狩り遊び、お月見など、秋を感じるイベントがたくさんあります。子どもたちのおいしい笑顔が楽しみです。先日、「子どもにはどれぐらいの量の食事を出せばいいですか?」と質問をいただきました。今回は食べる人の手の大きさを、一食分の食べる量を測る「手ばかり」をご紹介します。

## 食事の量をはかる☆便利な「手ばかり」

子どもは子どもの手の大きさ、大人は大人の手の大きさを。一食分の食材をはかります。

	赤の食品 (たんぱく質)	みどりの食品 (野菜・くだもの)	きいろの食品 (エネルギーのもと)
子ども(6歳まで) 一食あたり	肉・魚・卵 →手のひらの大きさ 牛乳 → コップ一杯 とうふ→手のひらの大きさ	生野菜→両手に2杯 ゆで野菜→両手に1杯 くだもの→片手にのる量	ごはん・麺 →両手にのる量 パン →片手にのる量 いも→手のひらにのる量
おとな 一食あたり	 手のひらの大きさ	生野菜→両手に1杯 ゆで野菜→片手に1杯 くだもの →片手にのる量	油料理 →一日1回  パン 片手にのる量



## 8月の食卓より

暑い毎日が続いている中、こすもすクラスでは実習生のお姉さんたちとクッキー作りをしました。粉を一緒に混ぜるところから始めて、みんなで生地を丸めて色んな形のクッキーを作りました。初めはなかなか生地に触ることが出来ずにいた子も居ましたが、実習生のお姉さんや職員が丸や三角・アンパンマンなどの形を作っているとだんだんと触ることが出来るようになりました。最後にはみんなでたくさんのクッキーを作ることが出来ました。みんなで作ったクッキーはとても美味しく子ども達も大満足で食べていました。



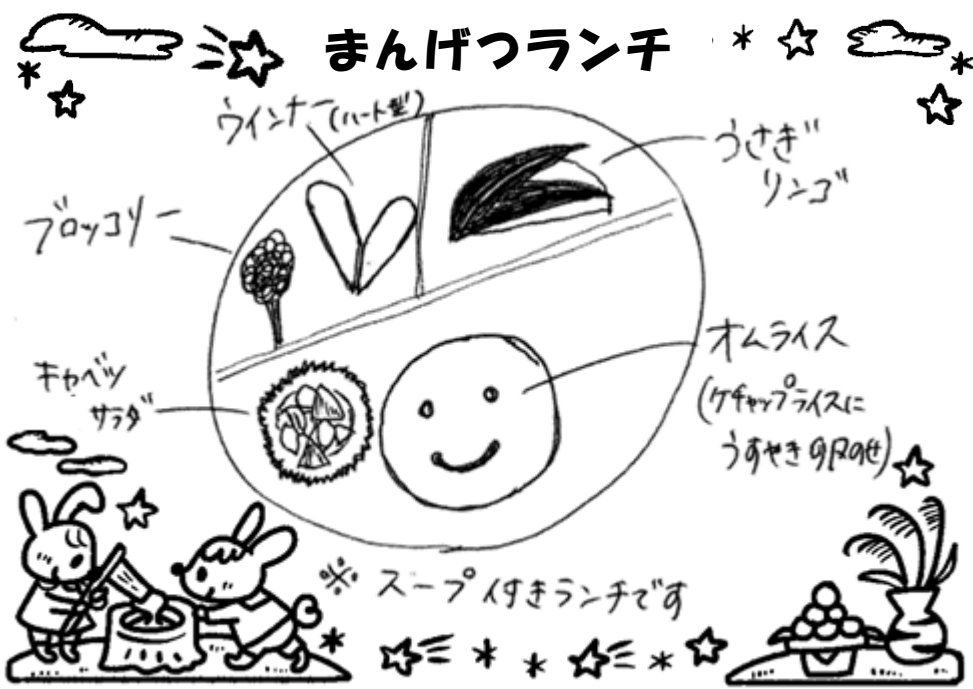


# 9月 予定献立表

すみれ乳児院 2016年 9月 1日発行



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(木)	パン・バナナ ミートボール シウマイ	梅しそピラフ 五目煮豆・ぶどう 15日: カレーピラフ ポークビーンズ	蒸し芋・牛乳 15日【行事食: 中秋の名月】 お月見団子 お茶	ご飯・揚げ魚のおろし煮 青菜の海苔和え・すまし汁・なし 15日: 鶏つくね・カボチャのいとこ煮 29日: マーボー豆腐・ピーマン炒め
2日 16日 30日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	ミートスパゲティ 白菜のミルク煮・ぶどう 2日: 冷やしそうめん・大根の炒め煮 30日: きつねうどん・切干大根煮	じゃこトースト 牛乳 30日: 小倉ホットケーキ	ご飯・なすのミートグラタン ポテトサラダ スープ・りんご 30日: 揚げ魚おろし煮・青菜の海苔和え
3日 17日	(土)	ご飯・ふりかけ ウインナー・みそ汁 17日: パン朝食	ご飯・冷しゃぶ 里芋の煮ころがし ぶどう	小倉ホットケーキ 牛乳 17日【行事食】ぶどう狩り	ご飯・さわらのみそ煮 キャベツと揚げの炊いたん すまし汁・なし
4日 18日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	ご飯・松風焼き ごぼうのきんぴら みそ汁・ぶどう	菓子 牛乳	ハヤシライス フルーツポンチ
5日 19日	(月)	パン・みかん缶詰 ミートボール 飲むヨーグルト	ご飯・鶏のきじ焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁・ぶどう	黒糖わらび餅 お茶	ご飯・レバー団子の甘酢あんかけ 長芋の煮物・スープ・りんご 19日: ミートロース にんじんグラッセ
6日 20日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー・みそ汁 20日: パン朝食	焼きうどん かぼちゃのいとこ煮	ヨーグルト お茶	ご飯・納豆かき揚げ なすの和え物 すまし汁・なし
7日 21日	(水)	パン・バナナ チーズ 牛乳	ご飯・さばの塩焼き 五目ひじき みそ汁・りんご	手作りゼリー お茶	ご飯・煮込みハンバーグ にんじんグラッセ スープ・ぶどう
8日 22日	(木)	パン・バナナ ミートボール シウマイ	【お誕生日食】 まんげつランチ 22日: カレーピラフ、ポークビーンズ	きな粉おにぎり・お茶 22日【行事食・お彼岸】 お彼岸おはぎ	ご飯・さんまの塩焼き 肉じゃが すまし汁・りんご
9日 23日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	わかめラーメン にんじんシリシリ ぶどう	野菜スティックと豆腐ディップ 牛乳	ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き ポテト煮 すまし汁・りんご
10日 24日	(土)	パン・バナナ チーズ 牛乳	ご飯・マーボーなす 大根中華煮・スープ・ぶどう 24日: 遠足弁当	バナナマフィン 牛乳 24日: 菓子、ジュース	さつま芋ご飯 手作りがんもどきのあんかけ れんこんきんぴら・すまし汁・りんご
11日 25日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	ご飯・豚の変わり焼き かぼちゃの煮物 みそ汁・ぶどう	菓子・牛乳 25日【防災おやつ】 缶詰お菓子・お茶	カレーライス フルーツヨーグルト
12日 26日	(月)	パン・みかん缶詰 ミートボール 飲むヨーグルト	ご飯・スパニッシュオムレツ キャベツサラダ スープ・ぶどう	ピザトースト 牛乳	鮭のちらし寿司 筑前煮 すまし汁・なし
13日 27日	(火)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	きつねうどん 切り干し大根の煮物 ぶどう	ヨーグルト お茶	ご飯・コロッケ ブロッコリーサラダ みそ汁・りんご
14日 28日	(水)	パン・バナナ チーズ 牛乳	ご飯・卵焼き 納豆和え みそ汁・ぶどう	蒸しパン 牛乳	ご飯 鮭ときのこのマヨネーズ焼き 大根の煮物・すまし汁



果物は変更の可能性がります。

## 9月の給食予定

15日: 行事食 (お月見) 月見だんご

8日: お誕生日食 まんげつランチ

17日: ぶどう狩り

22日: 行事食 (お彼岸) おはぎ

24日: 遠足 お弁当給食

### 朝食パンのお買いもの

6日: Aクラス 13日: Bクラス

20日: Aクラス 27日: Bクラス

