



こんだてひょう



こどもの魚嫌い

多くのこどもは「魚嫌い」です。原因の一つとして、家庭で魚を食べる機会が減ったことがあげられます。料理するのも食べるのも少しめんどうな「お魚」ですが、世界的に評価されている健康食品ですので、料理方法を工夫して、食卓に出す機会を増やしてください。

☆食育クイズ☆

お月見には、なぜお団子を飾るのでしょうか？

- ①たくさんのお団子を飾り、子どもがたくさん生まれることを願うため。
- ②お月様のようなお米団子を作り、お米が収穫できたことに感謝するため。
- ③髪の毛が白くなるまで長生きできるように願うため。

正解は ②お月様のようなお米団子を作り、お米が収穫できたことに感謝するため。

月見団子には、無事に収穫できたお米を使って満月の形をした団子を作って月に感謝するという意味があります。

日曜日	昼食	おやつ
1 金	豆乳味噌汁 切り干し大根の焼きそば風 黄桃 ※おかず入りお弁当を持参してください。(うめ組・さくら組)	菓子 牛乳
2 土	中華丼 ブロッコリーのサラダ	菓子 牛乳
3 日		
4 月	白身魚のフライ かぼちゃサラダ ミニトマト	菓子 牛乳
5 火	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ バナナ	菓子 牛乳
6 水	すき焼き風煮 切り干し大根のサラダ ゆで卵	★ザクザククッキー 牛乳
7 木	コーン入りかき玉汁 焼魚 バイン	菓子 牛乳
8 金	大豆の五目煮 もやしのナムル のりの佃煮	★おはぎ 牛乳
9 土	ビーフシチュー スティックきゅうり	菓子 牛乳
10 日		
11 月	高野豆腐の卵とじ ひじきのサラダ バナナ	菓子 牛乳
12 火	相性汁 ふんわりナゲット バイン	★アイスビスケット(ひなゼリー)
13 水	チキンボールの酢豚風 ゆで野菜サラダ 卵焼き	★豆乳プリン
14 木	筑前煮 じゃが芋とわかめのかき揚げ ごまふりかけ	菓子 ミルク
15 金	たんじょうかい ビビンバ 春雨スープ 果汁ゼリー	ヨーグルト
16 土	具沢山味噌汁 焼魚	菓子 牛乳
17 日		
18 月	敬老の日	
19 火	ハヤシライス ひじきとささ身の和風サラダ バナナ	菓子 牛乳
20 水	具だくさんラーメン 大豆サラダ 黄桃	★リンゴマフィン 牛乳
21 木	チリコンカン 小松菜とわかめのナムル風 ゆで卵	梨 牛乳
22 金	とんかつ マセドアンサラダ トマト	菓子 牛乳
23 土	秋分の日	
24 日		
25 月	他人丼 ブロッコリーとかにがまのサラダ ごまたくあん	菓子 牛乳
26 火	切り干し大根煮 大豆とさつま芋の甘辛あえ 卵焼き	チーズ 牛乳
27 水	カレーうどん 甘酢キューブサラダ バナナ	★ちんすこう 牛乳
28 木	きんぴらごぼう 洋風白和え ゆで卵	菓子 ミルク
29 金	鮭のタルタル焼き きゅうりとわかめの酢の物 味付けのり	★お麩ラスク 牛乳
30 土	卵うどん キャベツの昆布和え	菓子 牛乳

※オレンジ色の文字:新メニュー

◎都合により、メニューが変更する場合があります。
 ◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。
 ◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。

お家で簡単、ねぎせんべい

- | | |
|-------------|------------------|
| 〈材料〉 | 〈作り方〉 |
| ・餃子の皮 5枚 | ①青ねぎを小口切りにする。 |
| ・青ねぎ 10g | ②餃子の皮以外の材料を |
| ・ちりめんじゃこ 5g | 混ぜ合わせる。 |
| ・かつお節 少々 | ③餃子の皮に②を押さえつけながら |
| ・いりごま 少々 | 広げていく。 |
| ・ピザ用チーズ 10g | ④160℃~170℃のオーブンで |
| ・マヨネーズ 8g | 焼き色がつくくらいまで焼く。 |

＼8月たんじょうかいメニュー／



★キーマカレー ★フルーツサラダ ★ゆで卵