

# 献立予定表

R1.9月分

日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ	日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ
2月	牛乳 バナナ	ポークカレー フルーツサラダ	ミルク 手作り丸ポーロ	16月	敬老の日		
3火	牛乳 クラッカー	いかの甘辛煮 えのきのすまし汁	ヨーグルト せんべい	17火	牛乳 乾パン	魚の照り焼き にぎやか味噌汁	人参ゼリー せんべい
4水	牛乳 りんご	豆腐の磯部揚げ 春雨スープ	ミルク ココアクリーム サンドイッチ	18水	牛乳 りんご	マーボー豆腐 五色和え	牛乳 さつま芋の揚げ団子
5木	ヨーグルト	ハワイアンハンバーグ コンスープ	お茶 しそおにぎり	19木	牛乳 クッキー	肉じゃが しらす干しの酢の物	アイスクリーム
6金	牛乳 ビスケット	かぼちゃのひき肉かけ 和風サラダ	フルーツポン チ	20金	オレンジ チーズ	伴三条 なめこのみそ汁	お茶 じゃこと菜っ葉 のおにぎり
7土	牛乳 ウエハース	のこのコスパゲティ かき玉汁	牛乳 メロンパン	21土	牛乳 ウエハース	バリバリ皿うどん オクラのおひたし	牛乳 クリームパン
9月	お茶 せんべい	ハヤシライス マゼドアンサラダ 果物(オレンジ)	ミルク 黒みつ団子	23月	秋分の日		
10火	牛乳 かりかりいりこ	鮭のチーズフライタル タルソース 野菜スープ	ミルク バナナ	24火	牛乳 クラッカー	魚のピザ風 オクラとトマトのスープ	ミルク 冷やしぜんざい
11水	オレンジ チーズ	いそ煮 きゅうりとタコのりんご酢	牛乳 レーズンクッキー	25水	お茶 せんべい	卵入りうの花 小松菜のみそ汁	牛乳 バナナチョコ レートクッキー
12木	牛乳 ポーロ	豚肉のマーメイド焼き 卵の中華スープ	お茶 酒まんじゅう	26木	牛乳 かりかりいりこ	チキン南蛮 きのこスープ	プリン クッキー
13金	牛乳 バナナ	回鍋肉 ソーメンすまし汁	ミルク チーズおさつ ブレッド	27金	牛乳 バナナ	ポークビーンズ 切り干し大根のさつぱり サラダ	牛乳 アメリカンドッグ
14土	フルーツムース	みそラーメン きゅうりのたたき	牛乳 あんぱん	28土	ヨーグルト	肉うどん キャベツの土佐和え	牛乳 ジャムパン
				30月	牛乳 ポーロ	骨つこカレー ミックスサラダ	梨 チーズ



一緒に食べる“共食”の楽しさを感じて

### ◆記憶と食べ物との関係

アメリカの心理学者によると幸福なときには幸福なことを思い出すことが容易になり、不幸な時には不幸なときの記憶を思い起こすことが容易になることを発見しました。



これは、ある特定の食べ物を食べるという行為が、子どもにとっても幸福な雰囲気の中で行われれば、その食べ物を見たとき、幸福な記憶として思い起こされる可能性がたかまることにつながります。

### ◆食を楽しむ方法

1. いつもと違った食事作りを楽しみましょう

