



# の献立表

令和元年8月30日 発行 八戸学院幼稚園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
食パン りんごジャム グラタン コールスローサラダ 野菜スープ ♪肉 類♪	炊き込みご飯(玄米) 鶏肉の照り焼き キャベツのお浸し みそ汁(わかめ・豆腐) ♪緑黄色野菜♪	玄米ごはん 焼肉 野菜のピーナッツ和え みそ汁(ひのり・油揚げ) ♪根菜類♪	ミートスパゲッティ ブロッコリーと 豆のサラダ オレンジ 牛乳 ♪魚 類♪	園外保育  <b>お弁当日</b>	土曜預かり 豚丼(玄米) きゅうりの酢の物 オレンジ みそ汁(ねぎ・厚揚げ) ♪卵 類♪
9	10	11	12	13	14
カレーライス(玄米) 海藻サラダ 福神漬け 麦茶 ♪大豆製品♪	玄米ごはん 麻婆春雨 もやしナムル 青梗菜スープ ♪いも類♪	玄米ごはん 味付けのり ★筑前煮★ モロヘイヤのお浸し ★みそ汁(なめこ・ねぎ)★ ♪卵 類♪	わかめごはん(玄米) うさぎ型ハンバーグ 野菜のおかか和え そうめん汁 ♪根菜類♪	お月見メニュー お月見うどん 肉団子と野菜の甘辛炒め 塩ゆでブロッコリー 月とお星さまのゼリー ♪魚 類♪	土曜預かり 焼きそば 豆腐焼売 たまごサラダ オレンジジュース ♪海藻類♪
16	17	18	19	20	21
 <b>敬老の日</b>	ちゃんぽんめん 竹輪のごま和え ★ぶどう★ ♪根菜類♪	チャーハン(玄米) 春巻き レタスサラダ ★中華野菜スープ★ ♪緑黄色野菜♪	玄米ごはん ぶりかけ がんも野菜煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(刻み麩・わかめ) ♪肉 類♪	世界の料理⑥～メキシコ～ 麦ごはん 鶏肉のメキシカン ソース炒め かぼちゃと豆のサラダ ソパ・デ・マリスコス (魚介トマトスープ) ♪卵 類♪	土曜預かり サンドイッチ バナナ 白菜のクリームスープ ♪魚 類♪
23	24	25	26	27	28
 <b>秋分の日</b>	黒糖パン ウインナーソテー スパゲッティサラダ ミニバナナ 牛乳 ♪海藻類♪	郷土料理⑤～岩手県～ 盛岡風じゃじゃ麺 めかぶと切干大根の 中華サラダ グレープフルーツ 麦茶 ♪緑黄色野菜♪	<b>お誕生会</b> 玄米ごはん 豚肉のねぎ塩炒め キャベツの梅肉和え ★みそ汁(人参・ごぼう)★ チョコクレープ ♪いも類♪	玄米ごはん 八宝菜 かぼちゃ焼売 みそ汁 (キャベツ・えのき) ♪大豆製品♪	土曜預かり ハヤシライス(玄米) ブロッコリーサラダ ★ぶどう★ ♪魚 類♪
30	<p>9月のお誕生会には、<b>チョコクレープ</b>がつかます。★のマークは旬の食材を使用した献立です。</p> <p>今月の旬の食材は、ごぼう・れんこん・きのこ・里芋・くり・ぶどうなどです。♪のマークは、家庭で補うと食事のバランスが良くなります。夕食に取り入れるなど参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。</p> <p>＜給食室より＞ 朝夕は少しずつ過ごしやすくなってきました。そろそろ秋の訪れを感じるようになる頃ですね。</p> <p>秋は…読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋と言われるように、気候が穏やかで過ごしやすく、様々な事を楽しむことに適した季節です。また、夏の疲れも出る頃です。休息をとりながら、秋を楽しんで下さい。</p>				

## もしもの時に備えていますか？

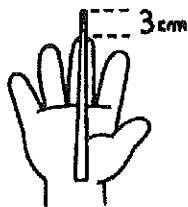
1923年(大正12年)9月1日に発生した関東大震災。この災害を教訓に、9月1日は「防災の日」と定められました。地震だけでなく、台風などの自然災害はいつ起こるか分かりません。災害時に備え、日用品や食料品を備蓄しておくことと安心です。防災の日には、ご家庭で日用品の不足はないか、備蓄用の食品の賞味期限は切れていないかなどを確認しましょう。また、ご家族で災害時の避難場所や避難経路、安否確認の手段などを話し合うことも大切です。

## 食具の使い方

お子さんは箸やフォークなどの食具を正しい持ち方で持っていますか？また、お子さんの成長にあった箸を持たせていますか？正しい食具の選び方や持ち方を考えてみましょう。

### ★箸の選び方

体の大きさにあった箸の長さは、  
手のひらの縦の長さ+3センチです。



お子さんの中には長い箸を使用している子いるのではないのでしょうか。長い箸を使用するという事はぶかぶかの靴を履いていることと同じで思うように動かさません。まず、体の大きさに合わせた箸を使いましょう。

箸を正しく持つことはとても難しいです。だからこそ、箸を正しく持って食べる姿はとても美しいものです。箸を正しく持つ為に必要なのは**指先の力**です。食事をする時は、正しい箸の持ち方を意識していきたいですね。また、箸がうまく持てなくてもゆっくり焦らず、褒めて箸が正しく持てるようになるといいですね。

### ★正しい箸の持ち方

☆☆基本の構え☆☆

親指は上、人差し指は前、  
中指は横



# 9月の献立表

令和元年8月30日(金)発行 八戸学院幼稚園

朝夕の空の色や肌に触れる風に、とことなく季節の移り変わりを感じる頃になりました。秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見のお供えの代表でもあるさといもをはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を乗り切りましょう。

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
						土曜預かり
午前おやつ	ハッピーターン	ミニマドレーヌ	星たべよ	ビスコ	ハッピーターン	ミニマドレーヌ
昼食	クロワッサン 鶏肉と小松菜のクリーム煮 スパゲッティサラダ オクラスープ	ごはん 麻婆茄子 野菜のナムル はるさめスープ	わかめごはん 白身魚の竜田揚げ 大根とツナのふくめ煮 ほうれん草のみぞ汁	肉うどん いんげんのごま和え りんご	ビビンバ丼 きゅうりとささみの中華サラダ フロッコリースープ バナナ	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のハムマヨサラダ さつまいものみぞ汁
午後おやつ	鮭おにぎり	プリン	フルーツヨーグルト	コーンピラフ	杏仁豆腐	ドーナツ
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
					お月見メニュー	土曜預かり
午前おやつ	ハッピーターン	ミニマドレーヌ	星たべよ	ビスコ	ハッピーターン	ミニマドレーヌ
昼食	納豆丼 さんまの甘露煮 豚汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜と桜えびの中華風煮 高野豆腐のみぞ汁	ごはん あじの煮つけ きゅうりとわかめの酢の物 なすのみぞ汁	カレーライス アスパラサラダ パイナップル	きのこの炊き込みごはん サバの塩焼き 里芋の煮物 麩のみぞ汁	ロールパン さわらのトマト煮 もずくスープ みかん缶
午後おやつ	さつまいもの茶巾	マンゴーフリン	クッキー	ホットケーキ	うさぎゼリー	ミニワッフル

\* 午前おやつには、牛乳がつかます。昼食・午後おやつには、麦茶がつかます。  
\* 都合により、献立を変更させていただく場合もございますので、ご了承ください。



## お月見

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作を祈願したものです。平安時代に「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。団子や里芋など月に見立てた丸いものと、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。ご家庭でも丸いものを食卓に並べてお月見気分を味わってみましょう。