

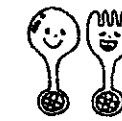
令和6年9月 幼稚園給食献立表

清須市学校給食センター

日 曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
3 火	ごはん 牛乳 和風炒り豆腐包み焼き けんちん汁 磯和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 和風炒り豆腐包み焼き のり	米 さといも さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし はくさい ほうれんそう
4 水	冷やし中華めん 牛乳 冷やし中華 鶏肉の唐揚げ ゆでとうもろこし	牛乳 ハム 鶏肉	冷やし中華めん かたくり粉 揚げ油	にんじん きゅうり キャベツ もやし にんにく しょうが とうもろこし
5 木	ごはん 牛乳 ツナそぼろ丼 五目汁 ゆかり和え 梨	牛乳 まぐろフレーク 鶏肉 豆腐 油揚げ かまぼこ	米 さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし だいこん しめじ ねぎ はくさい もやし こまつな 赤しそ粉 なし
6 金	ごはん 牛乳 ハヤシライス ハムステーキ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ポロニアステーキ	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース ブロッコリー きゅうり キャベツ
9 月	ごはん 牛乳 いわし梅煮 とうがん汁 青菜和え	牛乳 いわし梅煮 鶏肉 豆腐 油揚げ かまぼこ	米 かたくり粉	とうがん ねぎ 干しいたけ はくさい もやし こまつな にんじん 広島菜 京菜 大根葉
10 火	米粉入りパン 牛乳 焼きそば ポイルウインナー フルーツゼリー和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり ポークスキムスフランク	米粉入りパン 焼きそばめん サラダ油 ゼリー	にんじん キャベツ いちご みかん バイン 黄桃
11 水	ごはん 牛乳 コロツケ 豚肉と根菜のみそ汁 ツナ和え	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ まぐろフレーク	米 野菜コロツケ 揚げ油 さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり
12 木	ごはん 牛乳 チャーハン しゅうまい わかめスープ オレンジ	牛乳 焼豚 ポークしゅうまい 豆腐 わかめ	米 サラダ油	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ はくさい えのきたけ にら とうもろこし オレンジ
13 金	ごはん 牛乳 カレーライス ミートボール コーンサラダ	牛乳 豚肉 味付け肉団子	米 じゃがいも 米粉カレーウ サラダ油 さとう	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし キャベツ きゅうり みずな
17 火	ごはん 牛乳 さばおかか煮 のっぺい汁 しそひじき和え お月見デザート	牛乳 さばおかか煮 鶏肉 豆腐 ひじき	米 さといも かたくり粉 ゼリー	だいこん にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし しその葉 みかん レモン
18 水	ソフトめん 牛乳 ミートソース オムレツ ポテトサラダ	牛乳 豚肉 プレーンオムレツ	ソフトめん じゃがいも 米粉ハヤシルウ さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト きゅうり キャベツ とうもろこし
19 木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 華風スープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ はくさい チンゲンサイ とうもろこし もやし だいこん きゅうり
20 金	ごはん 牛乳 にんじんごはん ホキフライ 白みそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ ホキサクフライ 豆腐 油揚げ みそ	米 さとう サラダ油 揚げ油 じゃがいも	にんじん たけのこ いんげん 干しいたけ たまねぎ ねぎ
24 火	食パン 牛乳 照り焼きチキン コーンスープ イタリアンサラダ いちごジャム	牛乳 照り焼きチキン ベーコン	食パン いちごジャム 米粉ホワイトル ドレッシング	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン
25 水	ごはん 牛乳 メルルーサしょうゆこうじ焼き 呉汁 お浸し パインアップル	牛乳 大豆 油揚げ メルルーサ醤油焼揚げ 豆腐 みそ	米 さとう	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ はくさい もやし ほうれんそう バイン
26 木	ごはん 牛乳 みそカツ すまし汁 浅漬け	牛乳 ヒレカツ みそ 豆腐 かまぼこ	米 揚げ油 さとう	はくさい えのきたけ みつば だいこん きゅうり にんじん
27 金	ごはん 牛乳 中華飯 春雨スープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉	米 ごま油 かたくり粉 はるさめ	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく はくさい もやし にら とうもろこし いちご ブルーベリー レモン みかん バイン 黄桃 パナナ
30 月	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース ジュリエンスープ フレンチサラダ	牛乳 ハンバーグ かまぼこ チキン水煮	米 さとう サラダ油	にんじん だいこん たまねぎ みずな キャベツ きゅうり とうもろこし

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。



食事マナーの基本 姿勢

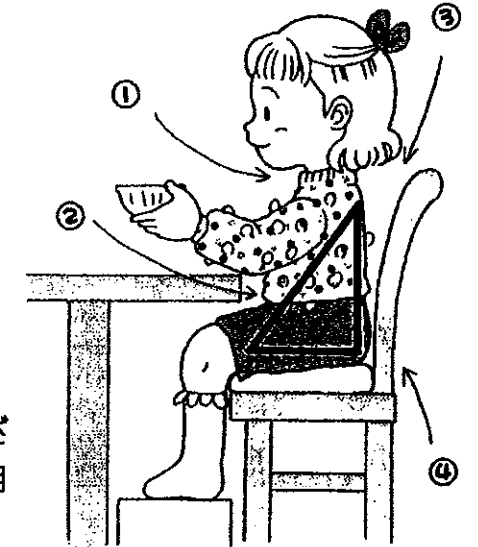


ごはんを食べるとき、姿勢は意識していますか？正しい姿勢で食事をするこ
とは、子どものときから身につけておきたいことのひとつです。毎日の食事の中
で、少しずつ身につけていきましょう。

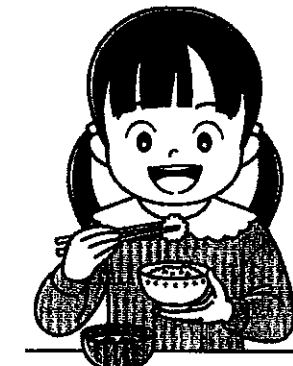
☆直角三角形を意識しよう

チェックポイント

- ①あごをひく
- ②テーブルの間はこぶしひとつぶん
くらいあける
- ③背中まっすぐに伸ばす
- ④いすに深く腰掛ける



正しい姿勢は横から見ると、頭、お尻、ひざ
を結んで直角三角形の形になります。見た目
も美しく、食べやすい姿勢です。



☆お茶わんを持って食べよう



お茶わんを持って食べることで背筋が伸び、
自然と姿勢がよくなります。また、食べ物がこぼ
れ落ちるのを防ぐことができます。

※大きな平皿などは持ち上げず、皿のふちにそっと手を添えましょう。



中秋の名月「十五夜」 ☆～☆～☆ ☆～☆～☆ ☆～☆～☆ ☆～☆～☆

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。今年の十五夜は9月17日です。十
五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、15個のお団子を
お供えします。お月様の見えるところに、お団子と秋に収穫される果物やススキ
を供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

