



今月のめあて
食事のマナーを身につけよう
 ・マナーを守って、楽しく食べよう
 ・おはしを正しく持って、使おう

8月 29日(火)	30日(水)	31日(木)	9月 1日(金)	
協力して準備をしよう キャベツとコーンのサラダ フレーンオムレツ むぎごはん チキンカレー 	食材を知ろう「まぐろ」 ごぼうとこまつなのサラダ まぐろの「グチャッ」がらめ コッパン コンソメスープ 	おはしを上手に使おう じゃがいものきんぴら さけのマスタードやき ごはん ぶどうゼリー すましじる 	ごはんとおかずを交互に食べよう ほうれんそうのかつおあえ キャベツメンチカツ むぎごはん ぶたじる 	
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
旬の食材「さんま」 キャベツのごまこんぶあえ さんまのかばやき ごはん さつまいものみそしる 	にんじんの栄養 にんじんのツナあえ あつあげのにくみそがけ にくみそをかけよう むぎごはん けんちんじる 	よい姿勢で食事をしよう あげかぼちゃ ぶたにくのかんこくふういため ごはん ワンタンスープ 	かみかみの日 ごもくまめに さばのしおやき ごはん あかだし 	食育の日・はちまんの日 きゅうりのたくあんあえ あげえびだんご むぎごはん おうみぎゅうのすきやきに
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
和食の日 きりほしだいこのあおじそあえ さわらのみそだれかけ ごはん なしゆばのすましじる 	旬の食材「なす」 マーボーなす はるまき むぎごはん わかめスープ 	食事のマナーに気をつけよう フルーツポンチ バイクドポテト コッパン とりにくとやさいのトマトに 	感謝して食べよう ポテトサラダ おろしハンバーグ ごはん かきたまじる 	減塩の日 キャベツとぶたにくのしおこうじいため しろみざかなのこらみソースがけ むぎごはん なめことあつあげのみそしる
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
敬老の日 	好き嫌いせず食べよう ツナサラダ コーンコロッケ むぎごはん ハヤシライス 	千葉県産の郷土料理「さんが焼き」 ひじきに あじのさんがやき ごはん ちゃんこじる 	旬の食材「さといも」 いそひだし とりとれんこんのあまからあげ ごはん さといものみそしる 	食材を知ろう「冬瓜」 はるさめのすのもの ねぎいりたまごやき むぎごはん とうがんのカレーに
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ごはんをしっかり食べよう もやしのこうみあえ あげぎょうざ ごはん ちゅうかどんぶり かけよう 	食材を知ろう「にしん」 キャベツのささみあえ にしんのにつけ むぎごはん だいこんのみそしる 	滋賀県産小麦のパンを味わおう ブロッコリーサラダ とりにくのハーブやき こくとうコッパン コーンスープ 	はちまんの日 きゅうりのゆかりあえ こあゆのレモンソース ごはん とりじゃが 	お月見こんだて さといものみそに キャベツいりとりつくね むぎごはん おつきみゼリーしらたまじる