

9がつ まつばら ほんだて ほんだて



	おひるのこんだて	3じのおやつ	10じのおやつ		おひるのこんだて	3じのおやつ	10じのおやつ
1 (水)	ごはん 魚のお茶づけ風 肉じゃが 梨	ぎゅういゆ * コーンポタパン	ベビードーナツ	15 (水)	ごはん 焼きかぼちゃコロッケ 春雨サラダ 切干大根のおみそ汁	ぎゅういゆ バナナ せんべい	うの花クッキー
2 (木)	ごはん 五目うどん 納豆あえ 厚あげのカレー炒め	ぎゅういゆ チーズ ビスケット	丸ボーロ	16 (木)	ホットドック ポテトサラダ そうめん汁	ぎゅういゆ * おにぎらず (そばごのみ)	ハイン塩
3 (金)	* おこさまランチ *	むぎ茶 ハロピコ	クラッカー	17 (金)	ごはん さつまいものそば煮 ささ身の梅みそあえ レタスのおみそ汁	ぎゅういゆ * フルーツあえ	ビスケット
4 (土)	プチパン(食パン) ホロクビーンズ ハムのマリネ クロレラ(ヨーグルト)	むぎ茶 クッキー バナナ	梨	18 (土)	親子丼 じゃが芋のクリーム煮 プチゼリー	むぎ茶 バターパン	オレンジ
6 (月)	ごはん 魚のみそマヨ焼き 昆布豆 トマトと卵のスーフ	むぎ茶 * フルーツヨーグルト	野菜お好み焼	21 (火)	ごはん 魚のつみれ汁 冷しゃぶサラダ ハイン塩	ぎゅういゆ * 豆腐のカトニシヨウ (カップケーキバカ)	せんべい
7 (火)	ちらしずし(ふりかけごはん) 五目そうめん 厚あげのそば煮 梨	ぎゅういゆ * アメリカンドック	チーズ	22 (水)	ごはん ココット蒸し(オムレツ) ねんころもみり おみそ汁	ぎゅういゆ 梨 せんべい	ミニゼリー
8 (水)	ごはん 豆腐とニラの卵とじ かぼちゃのサラダ バナナ	ぎゅういゆ * ピザトースト	ウエハース	24 (金)	ハヤシライス ひじきのサラダ ぶどうゼリー	むぎ茶 * おぼろ	みかん塩
9 (木)	ごはん 洋風だんご汁 ひじき煮 冷や奴	ぎゅういゆ * チーズスティック (チーズマフィン)	せんべい	25 (土)	おにぎり 五目あんかけ焼きそば しらすあえ クロレラ(チーズ)	むぎ茶 おかし	クラッカー
10 (金)	ごはん ドライカレー グリーンサラダ ヨーグルト	ぎゅういゆ 小魚せんべい	ほれん草 ドーナツ	27 (月)	ゆかりごはん ちまみほん かぼちゃのそば煮 バナナ	むぎ茶 * 焼き魚おにぎり	バタークッキー
11 (土)	おにぎり ぎっねうどん さつまいもの昆布あえ レアチーズ	むぎ茶 ラスク	バナナ	28 (火)	パリパリ(ほろもぎ)丼 梨入りフレンチサラダ リンゴジュース (リンゴゼリー)	ぎゅういゆ * きな粉ごろし	フレンチゼリー
13 (月)	ごはん 鯖(鯖魚)の竜田揚げ ブロッコリー炒め 五目かきたま汁	ぎゅういゆ * 小豆クリームサンド	クラッカー	29 (水)	ごはん 小松菜とチーズのミートローフ ハリハリたまご はんぺんのお漬汁	むぎ茶 アイス	バナナ
14 (火)	ふりかけごはん クリームスパゲティ じゃこサラダ オレンジ	ぎゅういゆ おつまみイニ ベビードーナツ	メロンパン	30 (木)	ごはん 白身魚の西京みそ焼き ずりごま炒め 豆乳のスーフ	ぎゅういゆ * 大学芋	ウエハース

9/3(金) おこさまランチメニュー

- わがめごはん
- 焼きそば
- ヒレカツ
- お麩のスクランブルエッグ
- 線切り野菜
- お月見ゼリー
- ミニトマト

食の時間 ~ 「食べさせる」から「一緒に食べる」へ ~

「誰かに食べてもらいたい」「健康になってもらいたい」という思いで作る食事は愛情が現れるものです。だからと言って、お惣菜を並べる事を愛情不足だとお手抜きだと思わなくても大丈夫です。

忙しい中、時間に追われながら「食べさせる」よりも、時間的に余裕をもって「一緒に食べる」事の方が心も豊かに育ちます。

その上で、時間に余裕がある時は一緒に食事の準備をしながら気持ちも共有できれば良いかと思います。食事の時間が楽しいと思える事が一番です。