



中村学園大学付属おひさま保育園 ☆ 9月 給食だより☆

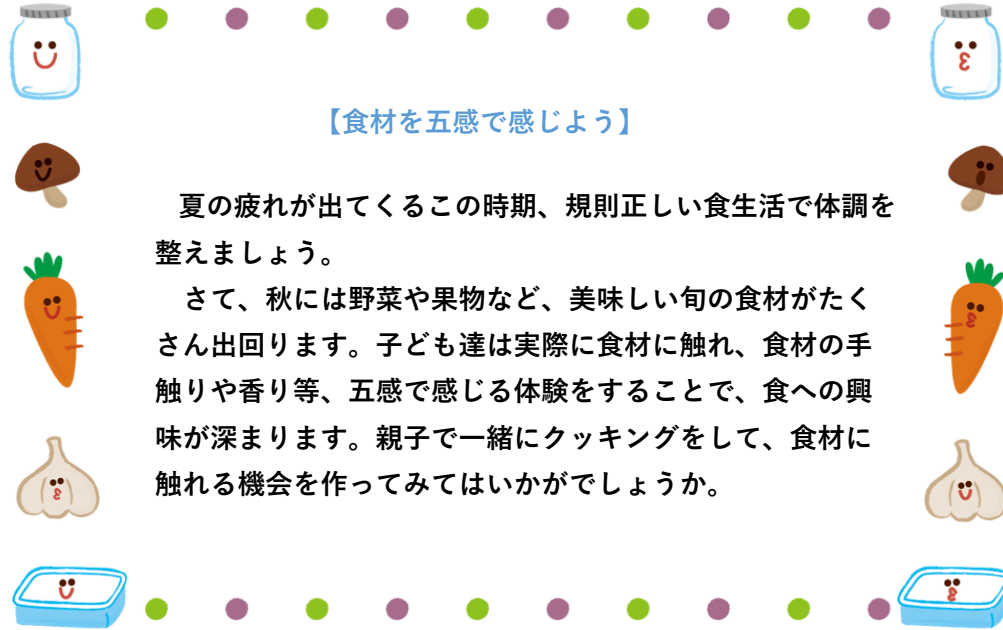
未満児	9月平均摂取量	基準値
エネルギー	494kcal	460kcal
たんぱく質	19.3g	15.0-23.0 g
脂質	14.8g	10.0-15.0 g
カルシウム	261mg	220mg
塩分相当量	1.4g	1.8 g
野菜摂取量	78g	—

以上児	9月平均摂取量	基準値
エネルギー	588kcal	575kcal
たんぱく質	24.5g	19.0-29.0 g
脂質	18.5g	13.0-19.0 g
カルシウム	301mg	260mg
塩分相当量	1.8g	2.0 g
野菜摂取量	111g	—

水		木		金		土					
1		2		3	誕生会	4					
牛乳 バナナ スキムミルク カリカリいりこ ココアクッキー	金芽米 豚肉のきのこ炒め きゅうりのしらす和え ワンタンスープ	コンク パン缶 麦茶 カリカリいりこ ゆかりおにぎり	減塩パン 魚のプロバンス風 マセドアンサラダ さつまいものポターージュ	牛乳 ウエハース りんごジュース 誕生ケーキ	きのこたっぷりごはん れんこんハンバーグ キャベツとトマトのごまサラダ 青梗菜と卵の和風スープ オレンジゼリー	コンク ポーロ 牛乳 メロンパン	肉うどん トマトとオクラのピクルス				
6	火	7	8	9	10	11					
牛乳 甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ さつまいもクッキー	金芽米 レタスとツナの卵炒め マカロニと人参のソテー ミネストローネ ぶどう	コンク 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ ハムエッグ サンド	金芽米 鶏肉となすの甘辛煮 もやしと青梗菜のナムル わかめと春雨のスープ	豆乳 バナナ 麦茶 カリカリいりこ アイスクリーム ウエハース	金芽米 チキンカレー オレンジサラダ 梨	コンク ぶどう 麦茶 カリカリいりこ わかめおにぎり	減塩パン ミートソースパゲッティ ウインナーと野菜のスープ ヨーグルト	豆乳 梨 麦茶 カリカリいりこ マーラーカオ	金芽米 白身魚の変わりソース 小松菜とひじきの和え物 豚汁	コンク ポーロ 牛乳 チョコパン	野菜たっぷりちゃんぽん さつまいものチーズサラダ
13	14	15	16	17	18	19					
牛乳 バナナ スキムミルク カリカリいりこ おふのラスク ぶどう	金芽米 卵と牛肉の中巻炒め 白菜のかにかまサラダ 中華スープ	コンク 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ きな粉クリーム サンド	金芽米 稲穂揚げ キャベツのおかか和え なすの味噌汁	牛乳 バナナ スキムミルク カリカリいりこ ココアクッキー	金芽米 豚肉のきのこ炒め きゅうりのしらす和え ワンタンスープ	コンク パン缶 麦茶 カリカリいりこ ゆかりおにぎり	減塩パン 魚のプロバンス風 マセドアンサラダ さつまいものポターージュ	豆乳 甘夏缶 麦茶 カリカリいりこ コーンとチーズのお好み焼き	金芽米 豆腐の野菜あんかけ かぼちゃのごま和え かまぼこのすまし汁 梨	コンク ポーロ 牛乳 メロンパン	肉うどん トマトとオクラのピクルス
20	敬老の日	21	22	23	24	25					
		コンク 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ ハムエッグ サンド	金芽米 鶏肉となすの甘辛煮 もやしと青梗菜のナムル わかめと春雨のスープ	豆乳 バナナ 麦茶 カリカリいりこ アイスクリーム ウエハース	金芽米 チキンカレー オレンジサラダ 梨		豆乳 梨 麦茶 カリカリいりこ マーラーカオ	金芽米 白身魚の変わりソース 小松菜とひじきの和え物 豚汁	コンク ポーロ 牛乳 チョコパン	野菜たっぷりちゃんぽん さつまいものチーズサラダ	
27	28	29	30	31	行事						
牛乳 バナナ スキムミルク カリカリいりこ おふのラスク ぶどう	金芽米 卵と牛肉の中巻炒め 白菜のかにかまサラダ 中華スープ	コンク 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ きな粉クリーム サンド	金芽米 稲穂揚げ キャベツのおかか和え なすの味噌汁	豆乳 梨 スキムミルク カリカリいりこ フワフワ かぼちゃケーキ	金芽米 ポテとひき肉のオムレット エリンギのソテー 玉ねぎのとろとろスープ	コンク ぶどう 麦茶 カリカリいりこ わかめおにぎり	減塩パン ミートソースパゲッティ ウインナーと野菜のスープ ヨーグルト		朝おやつ献立名 *未満児のみ おやつ献立名	昼食献立名	

*天候の影響により食材入手が困難な場合は献立を変更することがあります。ご了承ください。

《今月のおすすめレシピを紹介します》



【食材を五感で感じよう】

夏の疲れが出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。

さて、秋には野菜や果物など、美味しい旬の食材がたくさん出回ります。子ども達は実際に食材に触れ、食材の手触りや香り等、五感で感じる体験をすることで、食への興味が深まります。親子で一緒にクッキングをして、食材に触れる機会を作ってみてはいかがでしょうか。

きな粉クリームサンド

(材料：一人分)

(作り方)

- | | | |
|------|------|--------------------|
| ・食パン | 40 g | ①きな粉、砂糖、豆乳を混ぜ合わせる。 |
| ・きな粉 | 5 g | |
| ・砂糖 | 3 g | ②①をパンに塗りサンドする。 |
| ・豆乳 | 10 g | |

◎きな粉を使ったおやつは子どもたちに人気があります。きな粉はクッキーや蒸しパンなどに加えても美味しいおやつができます。ご家庭でも親子で一緒に作ってみてください。

【栄養を補う毎日のおやつ】

幼児は一度に食べられる量が限られています。そのため朝、昼、夕の食事だけでは必要な栄養が十分に摂取できません。不足しがちな栄養を補うためにもおやつが必要です。子どもの体調や活動に合わせて質、量、時間を決めてとりましょう。甘いお菓子や、スナック菓子、ジュースなどではなく、おにぎりや果物、ヨーグルト、ふかしいも、麦茶、牛乳等が適しています。必ず適量をお皿に取り分け、食べ過ぎないように注意しましょう。