

中村学園大学附属おひさま保育園 ☆ 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	492kcal	460kcal
たんぱく質	20.2g	15.0-23.0 g
脂質	14.6g	10.0-15.0 g
カルシウム	286mg	220mg
塩分相当量	1.5 g	1.8 g
野菜摂取量	79 g	—

以上児	9月平均摂取量	基準値
エネルギー	585kcal	575kcal
たんぱく質	25.7 g	19.0-29.0 g
脂質	18.0g	13.0-19.0 g
カルシウム	335mg	260mg
塩分相当量	1.9g	2.0 g
野菜摂取量	113g	—

木		金		土	
1		2		3	
豆乳 バナナ 麦茶 カリカリいりこ じゃこ飯おにぎり チーズ	減塩パン 魚のケチャップあん はんぺんサラダ レタスのチーズスープ 栗	牛乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ たまごサンド	金芽米 タンドリーチキン 白菜サラダ 野菜たっぷりスープ ぶどう	コンク ポーロ 牛乳 チョコパン	野菜たっぷりちゃんぽん かぼちゃサラダ バナナ
豆乳 バナナ 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	牛乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ 豆腐ドーナツ	金芽米 豚肉のきのこ炒め かりかりきゅうり 卵の中華スープ	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 ぶどう
豆乳 バナナ 麦茶 カリカリいりこ じゃこ飯おにぎり チーズ	減塩パン 魚のケチャップあん はんぺんサラダ レタスのチーズスープ 栗	牛乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ たまごサンド	金芽米 タンドリーチキン 白菜サラダ 野菜たっぷりスープ ぶどう	コンク ポーロ 牛乳 チョコパン	野菜たっぷりちゃんぽん かぼちゃサラダ バナナ
豆乳 バナナ 麦茶 カリカリいりこ ウエハース	金芽米 野菜たっぷりカレー オレンジサラダ 栗		秋分の日	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 ぶどう
豆乳 バナナ 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	牛乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ 豆腐ドーナツ		朝おやつ献立名 *未満児のみ おやつ献立名	昼食献立名

月		火		水	
5		6		7	誕生会
コンク ぶどう スキムミルク カリカリいりこ 黒糖蒸しパン	金芽米 白身魚の変わりソース 人参とツナのしりしり 豚汁	牛乳 バイン缶 スキムミルク カリカリいりこ ココアクッキー	金芽米 牛肉と卵のオイスター ソース炒め 青梗菜とハムの 中華和え 秋のきのこスープ	コンク ポーロ オレンジジュース 誕生会ケーキ	きのこたっぷりごはん ガーリック塩チキン さつまいもと卵のサラダ キャベツとコーンの スープ 青りんごゼリー
コンク ぶどう 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 栗 スキムミルク カリカリいりこ コーンフレーク フルーツヨーグルト	金芽米 ウインナーオムレット ほうれん草とコーンの ソテー 具だくさんトマトスープ	コンク バイン缶 麦茶 カリカリいりこ ツナマヨ パリパリピザ	金芽米 ハンバーグ 油揚げときゅうりの しらす和え かまぼこのすまし汁
コンク ぶどう スキムミルク カリカリいりこ きな粉クリーム サンド	敬老の日	牛乳 バイン缶 スキムミルク カリカリいりこ ココアクッキー	金芽米 牛肉と卵のオイスター ソース炒め 青梗菜とハムの 中華和え 秋のきのこスープ	コンク 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ 大学芋	金芽米 ポークソテー 白菜のかにかまサラダ コンソメスープ
コンク ぶどう スキムミルク カリカリいりこ きな粉クリーム サンド		豆乳 栗 スキムミルク カリカリいりこ コーンフレーク フルーツヨーグルト	金芽米 ウインナーオムレット ほうれん草とコーの ソテー 具だくさんトマトスープ	コンク バイン缶 麦茶 カリカリいりこ ツナマヨ パリパリピザ	金芽米 ハンバーグ 油揚げときゅうりの しらす和え かまぼこのすまし汁
コンク ぶどう スキムミルク カリカリいりこ きな粉クリーム サンド		豆乳 栗 スキムミルク カリカリいりこ 豆腐ドーナツ	金芽米 豚肉のきのこ炒め かりかりきゅうり 卵の中華スープ	朝おやつ献立名 *未満児のみ おやつ献立名	昼食献立名

《今月のおすすめレシピを紹介します》

★非常食の備えはできていますか★

9月1日は「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

～非常食の準備～

- 水：一人一日1リットル（調理用を含めると3リットル）
- 保存ができる食品：カップ麺・乾麺・アルファ化米・シリアル・缶詰
- 日持ちする食品：玉ねぎ・じゃがいもなど
- 調味料：塩・砂糖など
- 菓子類：ビスケット・クラッカーなど
- 乳児がいる家庭では粉ミルク・ベビーフードなど

*賞味期限ごとに買い替えをして、ストックしておきましょう。
災害時には環境の変化によって子どもが不安定になる事があるので、食べ慣れた食品を用意しておくといでしょう。

～その他準備しておくといもの～

- ラジオ・予備の電池
- 医薬品
- 懐中電灯
- 貴重品（現金・身分証明書・保険証・通帳・印鑑など）
- カセットコンロ（ボンベとセットで用意しておく、簡単な調理に便利です。）
- ポリ袋
- 紙皿・紙コップ

★さつまいもと卵のサラダ★

（材料：一人分）

（作り方）

- ・さつまいも 30g
- ・きゅうり 10g
- ・たまご 8g
- ・マヨネーズ 5g
- ・塩 0.1g
- ・こしょう 0.01g

- ①さつまいもは一口大に切り、茹でる。
- ②きゅうりはちょう切りのスライスにする。
- ③卵は茹でてつぶしておく。
- ④①②③をマヨネーズ、塩、こしょうで和える。

*さつまいものサラダにコーンや人参など、いろいろな野菜を加えてアレンジすることもできます。秋はさつまいもの旬の時期です。ご家庭でも旬のおいしいさつまいもをぜひ味わってください。

★家族で一緒に楽しい食事を★

コミュニケーションのある食卓は子どもにとってただ栄養摂取だけでなく、安定した心身をつくります。無理強いせず、時間にゆとりをもって、「おいしいね」と共感しあいながら、楽しく食事しましょう。