



9月給食だより



きぼう保育園

曜日	日	献立名	果物	おやつ	材 料 名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
火	15 29	栗ご飯 豚の味噌漬け焼き 和え物・すまし汁	オレンジ	焼き ビーフン 牛乳	豚肉・牛乳	米・もち米・ビーフン 砂糖・油	玉ねぎ・人参・ほうれん草 しめじ・大根・ピーマン・栗 わかめ・えのき・オレンジ	585	22.2	17.8	1.9
水	2 16 30	ロールパン 鮭のムニエル ラタトゥーユ・スープ	バナナ	フルーツ ヨーグルト 麦茶	鮭・ヨーグルト・牛乳	ロールパン・油・砂糖 小麦粉	人参・パプリカ・トマト・キャベツ 玉ねぎ・ズッキーニ・桃缶・パイン缶 みかん缶・バナナ・じゃが芋	581	25.2	18.7	2.1
木	3 17	ご飯 鶏と竹の子のオイスター炒め 中華和え・みそ汁	キウイ	スイート ポテト 牛乳	鶏肉・ハム・牛乳	米・春雨・餃子の皮 砂糖・油・ごま油	竹の子・人参・きゅうり 大根・玉ねぎ・青梗菜 キウイ・さつまいも	586	23.2	13.9	1.9
金	4 18	キャベツとパプリカのサラダ コロコロサラダ オニオンスープ	ルビー	お茶漬け 牛乳	ベーコン・しらす・牛乳	スパゲティ・米・油 マヨネーズ	キャベツ・人参・胡瓜 玉ねぎ・わかめ・ねぎ ルビー・じゃが芋	591	25.5	18.9	1.9
土	5 19	ミートライス ・ 南瓜サラダ ・ スープ	オレンジ	菓子 バナナ 牛乳	豚肉・牛乳	米・菓子・油・ケチャップ マヨネーズ	玉ねぎ・人参・椎茸・トマト缶 南瓜・胡瓜・竹の子・青梗菜 オレンジ・バナナ	583	21.6	19.1	1.9
月	7	ご飯 魚の蒲焼き トマトサラダ・きのこスープ	梨 又は りんご	きな粉 バナナ 牛乳	鯖・チーズ・牛乳	米・きな粉・砂糖・油	人参・キャベツ・トマト 胡瓜・しめじ・葉ねぎ えのき・バナナ・梨	586	22.8	22.7	1.8
火	8	豚しゃぶ冷麺 ごま和え ・ ヤクルト	オレンジ	チーズ トースト 牛乳	豚肉・チーズ・牛乳	中華蒸し麺・食パン・砂糖 マーガリン・ごま油	もやし・人参・白菜・胡瓜 ほうれん草・オレンジ	512	24.0	19.4	2.2
水	9	親子丼 ・ もやしナムル ・ すまし汁	キウイ	鬼まん じゅう 牛乳	鶏肉・卵・牛乳	米・小麦粉・油・砂糖	もやし・人参・ほうれん草 大根・玉ねぎ・ごぼう さつまいも・キウイ・ねぎ	598	21.9	13.7	1.6
木	10	ご飯 チキンソテー 野菜スティック・みそ汁	ルビー	ｲﾝｼﾞﾔﾑ 牛乳	鶏肉・油揚げ・牛乳	米・油・砂糖・ｲﾝｼﾞﾔﾑ	玉ねぎ・人参・大根・胡瓜 えのき・キャベツ・ルビー	586	23.9	19.5	2.0
金	11	丸パン ・ ポークチャップ ・ 茹かキャベツ・コンソメスープ	バナナ	お野菜 クッキー 牛乳	豚肉・牛乳	丸パン・砂糖・ケチャップ 油・小麦粉・バター	玉ねぎ・コーン・キャベツ 人参・パプリカ・胡瓜 バナナ・ほうれん草	589	22.8	19.4	2.0
土	12 26	焼きうどん ・ 和え物 ・ 中華スープ	バナナ	菓子 オレンジ 牛乳	豚肉・かまぼこ・牛乳	うどん・菓子・油・春雨 砂糖・ごま油	キャベツ・人参・玉ねぎ 青梗菜・もやし・きくらげ しめじ・バナナ・オレンジ	553	22.8	19.1	2.1
月	14 28	ご飯 カジキの生姜焼き ・ 季節の根菜煮・豚汁	梨 又は りんご	柿 せんべい 牛乳	カジキ・豚肉・牛乳	米・せんべい・油・砂糖	大根・人参・いんげん レンコン・ごぼう・梨・柿	581	23.5	18.6	2.0
誕生会	24	カレーピラフ ・ チキンソテー ・ スティックピクルス・みそ汁	ルビー	パリー ケーキ 牛乳	鶏肉・油揚げ・牛乳 生クリーム	米・油・砂糖・ｲﾝｼﾞﾔﾑ ｽﾏｯｸﾞﾚｰｷ・ﾌﾙﾍﾞｰﾘｰｼﾞﾔﾑ	玉ねぎ・人参・大根・胡瓜 マッシュルーム・コーン・えのき キャベツ・ルビー	584	23.6	18.7	2.3
十五夜	25	丸パン ・ ミートボール ・ キャベツ和え・コンソメスープ	バナナ	お月様 クッキー 牛乳	豚肉・卵・牛乳	丸パン・砂糖・油・パン粉 バター・小麦粉	玉ねぎ・キャベツ・パプリカ マッシュルーム・大根・人参 バナナ・南瓜	594	22.9	19.4	2.0

今月のレシピ：ミートボール			
★材料(幼児1人分)			
・豚挽肉…50g	・塩…少々	・玉ねぎ…5g	
・卵…10g	・生姜…少々	・砂糖…5g	
・醤油…4g	・片栗粉…7g		
★砂糖…4g	★みりん…5g	★醤油…7ml	
★ケチャップ…10g	★水…5		
★作り方			
①玉ねぎをみじん切りに、生姜はすりおろしておく			
②ボウルに豚挽肉と塩を入れ、粘りが出るまでしっかりと混ぜ合わせ、★以外の材料と調味料を入れてさらに混ぜる			
③お湯を沸かし、団子状に成形した②を7-8分茹でる。茹で上がった後パットや皿に取り出しておく。			
※ゆで汁はとっておけばスープなどに使用できる			
④フライパンに★の調味料を入れ軽く混ぜ合わせておきミートボールを入れ、弱めの中火にかけ沸いてきたら火を弱めて4-5分ほど煮詰める			
⑤泡が大きくなりパチパチと音がはじめたらミートボールに絡め完成です			
・			

絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

*食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しくお願ひ致します。
*献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。

*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。
*延長の補食はおにぎり・フルーツ・麦茶になります



料理の配膳

料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側(ごはんの向こう側)に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。

	園における基準量			今月の栄養所要量	
	乳児	幼児		乳児	幼児
エネルギー	525kcal	585kcal	エネルギー	541kcal	575kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	22.0g	23.3g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	17.5g	18.3g
食塩	2.0g	2.0g	食塩	1.7g	2.0g