

* 乳・ケルン除去メニュー



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 豚の味噌漬焼き 和え物・すまし汁	オレンジ	焼き ビーフン 麦茶	豚肉	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	486	17.2	12.1	1.7
水	16 30	ご飯 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	米(代替)・ケチャップ・油 砂糖・小麦粉	人参・パプリカ・トマト・キャベツ 玉ねぎ・ごぼう・桃缶・パイ缶 みかん缶・バナナ・じゃが芋	453	18.4	8.0	1.2
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 麦茶	鶏肉・ハム	米・春雨・餃子の皮 砂糖	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	487	18.3	8.2	1.7
金	4 18	野菜あんかけ丼 コロコロサラダ オニオンスープ	ルビー	お茶漬け 麦茶	ベーコン・鮭	米(代替)・砂糖 油	キャベツ・人参・胡瓜 玉ねぎ・わかめ・ねぎ ルビー・じゃが芋	501	19.6	12.9	1.7
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 麦茶	豚肉	米・菓子・油・ケチャップ マヨネーズ・砂糖	玉ねぎ・人参・椎茸・トマト 南瓜・胡瓜・竹の子・青梗菜 オレンジ・バナナ	484	16.6	13.4	1.7
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 麦茶	鯖・チーズ	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	487	17.9	17.0	1.7
火	8	豚肉 ごま和え ヤクルト	オレンジ	おにぎり 麦茶	豚肉・チーズ・油揚げ	米(代替)・砂糖・油	もやし・人参・白菜・胡瓜 ほうれん草・オレンジ	407	19.9	13.7	1.9
水	9	親子丼 もやしナムル すまし汁	キウイ	鬼まん じゅう 麦茶	鶏肉・卵	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	499	16.9	8.0	1.4
木	10	ご飯 チキンソテー 野菜スティック・みそ汁	ルビー	お野菜 クッキー 麦茶	鶏肉・油揚げ・牛乳	米・油・砂糖	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・炒り草	489	18.1	12.8	1.1
金	11	ご飯 ポークチャップ 茹かベツ・コンソメスープ	バナナ	仔丁ミ プリン 麦茶	豚肉・牛乳	米(代替)・砂糖 ケチャップ・油	玉ねぎ・コーン・キャベツ 人参・パプリカ・ピーマン 胡瓜・バナナ	490	17.8	13.7	1.8
土	12 26	焼肉丼 和え物 中華スープ	バナナ	菓子 オレンジ 麦茶	豚肉・かまぼこ	米(代替)・菓子・油・春雨	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	510	19.4	13.4	1.6
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 麦茶	カジキ・豚肉	米・油・砂糖・せんべい	大根・人参・いんげん レンコン・ごぼう・梨・柿	482	18.6	12.9	1.8
誕生会	24	カレーピラフ チキンソテー 野菜スティック・みそ汁	ルビー	ベリー ケーキ 麦茶	鶏肉・生クリーム・牛乳	米・砂糖・油・仔丁ミ アルパ リンジャム 小麦粉(代替)	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	487	17.7	12.0	1.4
十五夜	25	ご飯 ミートボール キャベツ和え・コンソメスープ	バナナ	お野菜 クッキー 麦茶	豚肉・卵・牛乳	米(代替)・油・砂糖 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 ほうれん草・バナナ	495	18.0	13.7	1.8

今月のレシピ：ミートボール

★材料(幼児1人分)

- 豚挽肉…50g
- 玉ねぎ…5g
- 卵…10g
- 生薬…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、生薬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。茹で上がった後バ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泡が大きくなりバチバチと音がし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。
* 献立名の赤字はアレルギー除去食および代替食です。

* 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



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	572kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	22.0g	23.6g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	17.5g	18.1g

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必要になる」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おけると、子どもも食べやすくなります。



食塩	2.0g	2.0g	食塩	1.7g	1.9g
----	------	------	----	------	------



* 乳・ケルテン除去メニュー