



9月給食献立表



致遠保育園

2018年

日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ		日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ	
					未満児	以上児						未満児	以上児
1	土		和風きのこスパゲッティ ベジタブルスープ ラフランスゼリー	スパゲッティ しめじ あさり	チーズせんべい ハーベスト 乳酸菌飲料	チーズせんべい ハーベスト 乳酸菌飲料	15	土		しょうゆラーメン 蒸ししゅうまい ブルーベリーヨーグルト	冷中華めん 豚ももチャーシュー 味付けめんま	ノーゼ ポップコーン 乳酸菌飲料	ノーゼ ポップコーン 乳酸菌飲料
3	月	白いごはん	(ごはん) 焼きぎょうざ なめたけ和え みそ汁・バナナ	海鮮えびぎょうざ トマト なめたけ	一口包 ソーセージ 牛乳	一口包 ソーセージ コーヒー牛乳	18	火	白いごはん	(ごはん) さけの西京焼き あみ佃煮 いもっこ汁・みかん缶	さけ さといも 焼き豆腐	ムーンライト 牛乳	ムーンライト 飲むヨーグルト
4	火	白いごはん	(ごはん) スクランブルエッグ 和風ドレッシング和え・鮭フレーク みそ汁・フルーツカクテル缶	たまご にんじん こまつな	かっぱえびせん カントリー ママム(和菓) 牛乳	かっぱえびせん カントリー ママム(和菓) 飲むヨーグルト	19	水	白いごはん	(ごはん) スタミナ焼き肉 まめまめ和え みそ汁・バナナ	豚肉 たまねぎ むき枝豆	★ふかしもち 牛乳	★ふかしもち 牛乳
5	水	白いごはん	(ごはん) すき焼き丼 みそ汁 つけもの・りんごゼリー	豚肉 焼き豆腐 はくさい	★のり塩 ポテト 牛乳	★のり塩 ポテト 牛乳	20	木		炊きこみごはん 鶏の唐揚げ 清し汁 十五夜デザート	くり ごぼう 鶏肉	ケーキ やさいジュース (ぶどう ほうれん草)	ケーキ やさいジュース (ぶどう ほうれん草)
6	木	白いごはん	(ごはん) グラタン グリーンサラダ しめじスープ・梨	エビグラタン ブロッコリー 黄ピーマン	クリーム コロ ぼりんこ 牛乳	クリーム コロ ぼりんこ 牛乳	21	金	白いごはん	(ごはん) 豚肉と野菜の中華風炒め ちくわのつけ焼き わかめスープ・パイ	豚肉 はくさい ちくわ	和菓ケーキ 牛乳	和菓ケーキ ヤクルト
7	金	白いごはん	(ごはん) さんまのレモン煮 野菜炒め・納豆 みそ汁・白桃缶	さんまのレモン煮 ほうれん草 豚ひき肉	ヘアクリーム ワッフル 牛乳	ヘアクリーム ワッフル ヤクルト	22	土		月見うどん 豆腐の磯辺揚げ ミニゼリー	干うどん たまご こまつな	ミニマドレーヌ 乳酸菌飲料	ミニマドレーヌ 乳酸菌飲料
8	土		焼きうどん ミニオムレツ 中華風スープ ミニゼリー	茹うどん 豚肉 きゃべつ	レモンクッキー パーベQスナック 乳酸菌飲料	レモンクッキー パーベQスナック 乳酸菌飲料	25	火	白いごはん	(ごはん) ほっけのつけ焼き ひじきの炒め煮 みそ汁・りんごヨーグルト	ほっけ かぼちゃ 芽ひじき	まがりせんべい 牛乳	まがりせんべい 飲むヨーグルト
10	月	白いごはん	(ごはん) 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁・ミルクプリン	豚肉 たまねぎ にら	厚切り パームクレーン 牛乳	厚切り パームクレーン コーヒー牛乳	26	水	白いごはん	(ごはん) ソースかつ丼 かに風味サラダ みそ汁・洋梨缶	トンカツ きゃべつ かにかまぼこ	★お豆腐 ブラウニー 牛乳	★お豆腐 ブラウニー 牛乳
11	火	白いごはん	(ごはん) 手作りいかメンチ かぼちゃサラダ みそ汁・黄桃缶	いか きゃべつ かぼちゃ	さっぱり塩味 牛乳	さっぱり塩味 飲むヨーグルト	27	木	白いごはん	(ごはん) ほたての卵とじ丼 ほうれん草のごま和え みそ汁・フルーツゼリー	たまご ミニ貝柱 ほうれん草	ホテルカ キャンディ チーズ 牛乳	ホテルカ キャンディ チーズ 牛乳
12	水	白いごはん	(ごはん) 三色丼 はるさめスープ つけもの・オレンジ	鶏ひき肉 たまご ほうれん草	通の焼き枝豆 ミニドーナツ 牛乳	通の焼き枝豆 ミニドーナツ 牛乳	28	金	白いごはん	(ごはん) 麻婆豆腐 ハムマリネ ワンタンスープ・オレンジ	絹ごし豆腐 豚ひき肉 ロースハム	ダブルサンド (ジャム& マーガリン) 牛乳	ダブルサンド (ジャム& マーガリン) ヤクルト
13	木	白いごはん	(ごはん) さばのみそ煮 ごまドレかけ・納豆 清し汁・パイ缶	さば 角こん はくさい	★手作り おやつ ぶどうジュース	★手作り おやつ ぶどうジュース	29	土	パン	コーンシチュー フレンチサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 じゃがいも コーンクリーム缶	しっとり ソフトクッキー 乳酸菌飲料	しっとりソフト クッキー 乳酸菌飲料
14	金	白いごはん	(ごはん) コロ玉カレー みかん缶 スティックチーズ・やさいジュース	うずら卵 鶏肉 じゃがいも	シフォン ケーキ 牛乳	シフォン ケーキ ヤクルト							

おやつを与えるポイント

1〜2歳頃のおやつは主に「補食」ですが、3〜5歳になるとお楽しみの要素が増え、1日の生活の中での小休憩や気分転換の役割も果たします。そこでおやつのポイントを紹介いたします。

おやつで栄養を補いましょう

幼児期は成長が速いため、小さな体のわりに多くの栄養を必要とします。しかし小さな子どもは胃袋も小さく消化機能も未熟なため、大人のように一度にたくさん食べることができません。活発な運動に必要なエネルギー源となる栄養を十分に摂るために、必要になってくるのがおやつです。

おやつは第4の食事

子どもの成長はめざましく、必要な栄養も年齢とともに増加します。特に3〜5歳児の場合、体重は成人女性の約3分の1以下ですが、1日の栄養摂取量は1300キロカロリーと、運動が少ない女性の約80%に当たる量が必要とされています。そのため3度の食事で栄養を摂りきれず、不足した栄養を補うために幼児にとっておやつは第4の食事とされています。

栄養バランス

普通の食事で不足しがちな、鉄やカルシウム・食物繊維の摂れる食品を組み合わせるとよいでしょう。

量を決める

年齢・体格等に左右されますが、1日に必要な栄養摂取量の1〜2割、約100kcal〜200kcal前後で考えましょう。

時間を決める

1日1〜2回、時間をしっかり決めていたら食いはせず、おやつと食事の間は2時間以上空けるようにしましょう。

おやつの栄養量を参考にすると、内容や組み合わせを考えやすいです。選べるものを選びましょう。

また、おやつは食育の場でもあります。一緒におやつを作ったり、コミュニケーションをとりながら楽しく食べましょう。

≪50Kcalのオススメおやつ≫

- ・バナナ 1/2本
- ・さつまいも 中1/4本
- ・キャンディ 3個
- ・牛乳 子ども用のコップ1/2杯(75cc)
- ・ビスケット 2枚
- ・りんご 1/2個
- ・茹でた枝豆 30g
- ・ヨーグルト 1個
- ・おにぎり 小1個(30g)



おやつの時間は子どもの楽しみのひとつです。
バランス良く食べものを摂り入れ、上手に栄養を補っていきましょう!



☆20日は誕生会です。主食の持参は必要ありません。
☆()は未満児の主食となっております。
☆未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
☆★マークがついているおやつは手作りおやつです。

☆暑さもやわらぎ、過ごしやすい秋がやってきました。
たくさん食べて、丈夫な体をつくりましょう。