

食育だより 9月

令和2年8月27日発行

新米の季節になりました!!
食欲の秋になり、旬のおいしい物がたくさんで
きます。
夏の疲れが出てくるこの時期は、規則正しい食生
活をおくることが大切です。おいしく食べて、残

家族で分かち合う、 楽しい食生活を

乳幼児期は、言葉や歩行に加え、味
覚やそしゃくなどの食べる機能も発達
します。しかし、歯やあごの食べる機
能や消化吸収、排泄の機能はまだ未熟
で、個人差が大きいため、子どもの体
に合った十分な栄養と、安定した食生
活を送ることが重要です。家庭では、
食事の準備を手伝ってもらったり、会
話をしながらいろいろな味を味わった
りしてみましょう。食事の時間を楽し
く分かち合うことが、子どもの健やか
な成長につながります。

毎食、同じ量をしっかり! 炭水化物

ごはん、パン、麺類などの穀類
をはじめ、いも類、果物、砂糖など
にも含まれる栄養素で、その成分は、
糖質と食物繊維に大きく分類されま
す。体への消化吸収が速く、即効性
があるエネルギー源なので、三大栄
養素のなかでも、もっとも摂取量を
必要とします。成長期の子どもの炭
水化物が不足すると、体力や免疫力、
体重の低下につながるため、毎食同
じ量をしっかり食べるようにしま
しょう。パンにくらべて、ごはんの
方が消化吸収が緩やかで、腹もちも
よいので、朝食にはごはん食がおす
めです。

2020年09月

献立表

ははそノ森保育園(一般)

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	ロールパン ごぼうのポタージュ ミラノ風チキンカツ イタリアングリーンサラダ	麦茶 パンナコッタ (ストロベリージャム)	ロールパン、油、小 麦粉、砂糖、パン粉、 オリーブ油	牛乳、鶏むね 肉、生クリーム、 卵、バター、粉 チーズ	たまねぎ、レタス、に んじん、トマト、ごぼ う、ブロッコリー、きゅ うり、いちごジャム、レ モン汁	麦茶 卵ボーロ
2 水	ご飯 ぶどう 豆腐とわかめの味噌汁 筑前煮 和風あんかけオムレツ	麦茶 じゃがいも餅	米、じゃがいも、板こ んにやく、砂糖、油、 片栗粉、ごま油	卵、絹豆腐、 鶏もも肉、み そ	ぶどう、れんこん、にん じん、たけのこ、ごぼ う、いんげん、ねぎ、し めじ、えのき、わかめ	麦茶 せんべい
3 木	ガーリックシュリンプのワンプレート ご飯 具沢山トマトスープ 目玉焼き ワカモレ	オレンジジュース 信玄アイス	米、マカロニ、黒蜜、 トルティアチップス、 オリーブ油	アイスクリー ム、卵、鶏もも 肉、えび、きな 粉	オレンジ果汁、トマト、 たまねぎ、キャベツ、ア ボガド、コーン、にんじ ん、にんにく、レモン汁	麦茶 ゼリー
4 金	ご飯 焼きトウモロコシ 野菜スープ エリンギソテー 焼き肉 トマトの冷奴	麦茶 アサイー風ボール	米、コーンフレーク、 砂糖、油、ごま油、ご ま	ヨーグルト、豚 肉、豚肉、ウイ ンナー	トマト、とうもろこし、も やし、人参、ブルーベ リー、玉ねぎ、エリン ギ、バナナ、キャベツ、 わかめ	麦茶 クッキー
5 土	親子にゅうめん ミニサラダ	麦茶 のりたまおにぎり	そうめん、米、和風ド レッシング	鶏もも肉、卵	キャベツ、きゅうり、ト マト、たまねぎ、カッ トわかめ	麦茶 卵ボーロ
6 日						
7 月	ご飯 かんたんの鶏肉スープ かきたま汁 アジの南蛮漬け いんげんのごま和え	麦茶 チーズ入り もちもちチヂミ	米、小麦粉、片栗 粉、砂糖、油、マヨ ネーズ、すりごま、ご ま油	あじ、卵、豚 肉、ハム、 チーズ、みそ	たまねぎ、キャベツ、い んげん、コーン、にんじ ん、ねぎ、にら、赤黄バ プリカ、レモン汁	麦茶 ビスケット
8 火	照り焼きチキンバーガー コーンスープ フレンチフライ きゅうりとトマトのサラダ	麦茶 ラフランスケーキ	バーガーパン、フライ ドポテト、砂糖、小麦 粉、油、フレンチド レッシング、マヨネー ズ	鶏もも肉、牛 乳、卵、豆 乳、ホイップク リーム、バター	ラフランス、コーン、た まねぎ、クリームコー ン、カリフラワー、きゅ うり、トマト、アスパラ、レ タス	飲むヨーグルト
9 水	ホットサンド(ハムチーズ・ツナマヨ) 野菜のピスク ポークビーンズ シュールレージュ	麦茶 きつねおにぎり	食パン、米、マヨネー ズ、じゃがいも、砂 糖、ごま	牛乳、豚肉、豆 乳、大豆、ツ ナ、油揚げ、ハ ム、チーズ	レッドキャベツ、に んじん、キャベツ、 ホールトマト缶詰、ト マトピューレ、たま ねぎ	麦茶 せんべい
10 木	ご飯 野菜たっぷりおみそ汁 ハンバーグ和風きのこソースがけ オーロラサラダ	麦茶 くずもち	米、片栗粉、砂糖、 黒蜜、パン粉、マヨ ネーズ	合ひき肉、ツ ナ水煮、豆 乳、みそ、き な粉、卵	たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、アボ ガド、エリンギ、しめ じ、えのき、万能ね ぎ	麦茶 ふかし芋
11 金	ボンゴレロップ かぼちゃのポタージュ シーザーサラダ	麦茶 ミニアメリカンドッグ	油、マヨネーズ、ホット ケーキ粉、フレンチド レッシング、クルトン、 スパゲティ、オリーブ油	卵、粉チーズ、 豆乳、魚肉ソー セージ、牛乳、 ベーコン、あさり 水煮	赤ピーマン、レタス、 リーフレタス、ホールト マト缶、にんにく、にん じん、トマト、たまねぎ、 きゅうり、かぼちゃ	麦茶 塩むすび
12 土	カレーライス ブロッコリーサラダ	麦茶 フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、砂糖、油	ヨーグルト、豚 肉、かにかま ぼこ	たまねぎ、みかん 缶、パイン缶、にん じん、きゅうり、コー ン	麦茶 クッキー
13 日						
14 月	ご飯 きぬさやと厚揚げの味噌汁 ぶりの照り焼き 蓮根サラダ	麦茶 さつま芋けんぴ	米、さつまいも、砂 糖、マヨネーズ、油、 黒ごま、すりごま	ぶり、生揚 げ、ハム、淡 色みそ	にんじん、たまね ぎ、れんこん、コー ン、みずな	麦茶 卵ボーロ
15 火	ご飯 ミルク寒天 高野豆腐のすまし汁 冷しゃぶ 里芋煮つころがし	麦茶 海鮮お好み焼き	米、さといも、お好み 焼き粉、砂糖、ごまド レッシング	豚肉、牛乳、え び、凍り豆腐、 ほたて貝柱、干 しえび、かつお 節	キャベツ、パイン缶、も やし、にんじん、トマト、 みかん、きゅうり、え きたけ、しいたけ、ね ぎ、寒天、青のり	麦茶 クッキー
16 水	ご飯 梨 中華風スープ 回鍋肉 春雨サラダ	麦茶 黒糖蒸しケーキ	米、ホットケーキ粉、 黒砂糖、はるさめ、砂 糖、片栗粉、ごま、 油、ごま油	豚肉、牛乳、 ハム、卵、赤 みそ	なし、たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、レーズン、コー ン、もやし、人参、ピーマ ン、ねぎ、万能ねぎ、黒 きくらげ、にんにく	飲むヨーグルト

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 木	けんちんうどん ちくわの磯部揚げ 野菜のかき揚げ オレンジ	麦茶 カレーピラフおにぎり	ゆでうどん、米、てん ぷら粉、油、板こん にやく、砂糖	ちくわ、木綿豆 腐、鶏もも肉、 豚ひき肉、油揚 げ、えび	オレンジ、にんじ ん、たまねぎ、だい ごん、ねぎ、ミックス ベジタブル、あおの り	麦茶 せんべい
18 金	肉巻きおにぎり 冷や汁 糸こんにやくとピーマンの旨辛炒め	リンゴジュース 手作りポップコーン	米、とうもろこし、こん にやく、油、砂糖、す りごま	豚肉、絹ごし 豆腐、さつま 揚げ、みそ、 バター	りんご汁、きゅうり、 にんじん、ピーマ ン、えのきたけ、ね ぎ	麦茶 ビスケット
19 土	あんかけ焼きそば レタススープ	麦茶 ホットケーキ	焼きそばめん、ホット ケーキ粉、砂糖、ごま 油、片栗粉、ごま	豚肉、えび、 牛乳、卵、パ ター	レタス、もやし、たま ねぎ、キャベツ、にんじ ん、いちごジャム、カッ トわかめ、にんにく、黒 きくらげ	麦茶 クッキー
20 日						
21 月						
22 火						
23 水	ご飯 黄桃缶 長ネギの味噌汁 さわらの西京焼き ひじきサラダ	麦茶 お麩ラスク	米、焼ふ、砂糖、マヨ ネーズ	さわら、木綿 豆腐、ゆで大 豆、みそ、パ ター	もも缶、にんじん、 えだまめ、ねぎ、わ かめ、ひじき	麦茶 せんべい
24 木	トマトキーマカレー 野菜のふんわりスープ パンキンサラダ	麦茶 かいじゅうドーナツ	米、ホットケーキ粉、 油、砂糖、マヨネー ズ、片栗粉	豚ひき肉、牛 乳、卵	かぼちゃ、ミックスベジタ ブル、マッシュルーム缶、ホ ールトマト缶、パン缶、ト マトピューレ、きゅうり、 なす、れんこん、レーズン、 にんにく	麦茶 ビスケット
25 金	野菜たっぷり塩タンメン ほうれん草とチーズの水餃子 バナナ	麦茶 鮭わかめおにぎり	ゆで中華めん、米、 ぎょうざの皮、ごま油	豚肉、豚ひき 肉、チーズ、 さけ	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、にら、 ほうれん草、しょうが、 もやし、にんにく	麦茶 クッキー
26 土	シャキシャキ牛丼 わかめスープ	麦茶 プリン	米、砂糖、ごま、ごま 油	牛乳、牛肉、 ホイップクリー ム	たまねぎ、切り干し だいごん、カットわ かめ	麦茶 卵ボーロ
27 日						
28 月	ご飯 なめこ豆腐の味噌汁 サーモンフライ コーン入りナムル	麦茶 ご飯ピザ	米、油、小麦粉、マヨ ネーズ、パン粉、砂 糖、ごま油、ごま	さげ、絹豆 腐、とろける チーズ、ウイ ンナー、卵、 みそ	たまねぎ、もやし、 にんじん、こまつ な、なめこ、コーン、 ピーマン、ねぎ	麦茶 ビスケット
29 火	ご飯 野菜と押麦のスープ 豆苗と豚肉のチンジャオロース ハムときゅうりのごまサラダ	麦茶 じゃこチーズトースト	米、食パン、砂糖、マ ヨネーズ、押麦、ごま 油、ごま	豚肉、ハム、 チーズ、しら す干し	たまねぎ、レタス、にんじ ん、ズッキーニ、きぬさ や、たけのこ、きゅうり、赤 ピーマン、ピーマン、ね ぎ、にんにく	麦茶 せんべい
30 水	海苔とベーコンの炊き込みご飯 雷汁 ふくさ焼き カラフルサラダ	麦茶 フルーツラッシー	米、こんにやく、砂 糖、フレンチドレッシ ング、ごま油	ヨーグルト、木 綿豆腐、牛乳、 卵、ベーコン、 ツナ水煮、み そ、バター	もも缶、パイン缶、コーン、 にんじん、キャベツ、きゅ うり、赤たまねぎ、きゅ うり、赤たまねぎ、しいたけ、 えだまめ、みつば、いちご ジャム、焼きのり	麦茶 卵ボーロ
			エネルギー	549 kcal	鉄	1.5 mg
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			たんぱく質	13.5 g	カルシウム	158 mg
			脂 質	12.8 g	ビタミンC	26 mg
			塩 分	1.7 g	食物繊維	2.8 g