



給食だより



令和6年度 8月30日 めいほうこども園

9月

今年の夏はとて暑かったですが、朝夕の風は少しずつ秋の気配を感じる季節になってきました。夏の疲れが出てくるこの時季こそ、体調を崩しやすいので気を付けていきましょう。早めに就寝し、朝ご飯をしっかり食べて元気に登園しましょう。



今月の給食目標

未満児：よく噛んで食事を楽しむ

以上児：旬の食材に興味を持ち、理解を深める

9月の行事予定

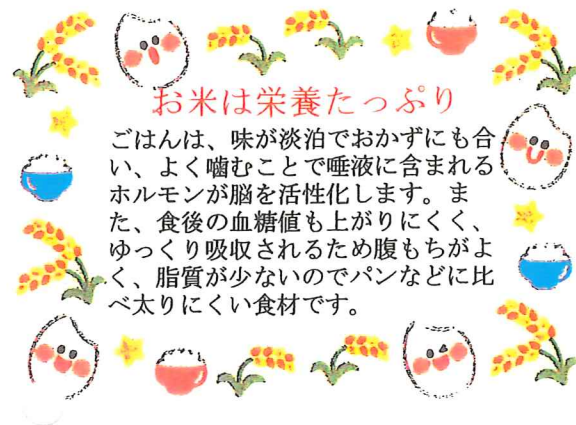
26日(木) お弁当の日

9時：牛乳 きなこせんべい

3時：牛乳 チーズ蒸しパン

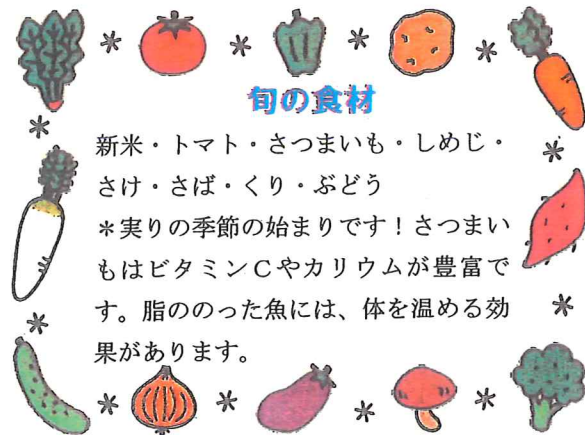


*ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします。



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



旬の食材

新米・トマト・さつまいも・しめじ・

さけ・さば・くり・ぶどう

*実りの季節の始まりです！さつまい

もはビタミンCやカリウムが豊富で

す。脂ののった魚には、体を温める効

果があります。

		熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	VA (μg)	VB1 (Mg)	VB2 (mg)	VC (Mg)	食塩 (g)
未 満 児	基準	475	19.5	11 - 16	3.1	225	1.8	1.5	200	0.25	0.3	18	1.5
	1日1人 当たり	480	17	13.5	4.2	291	2.1	2.1	206.8	0.32	0.4	25.9	1.5
以 上 児	基準	350	18.5	12 - 17	3.4	300	2.1	1.4	250	0.26	0.39	16	1.6
	1日1人 当たり	371	16.8	13.3	4.9	296	2.4	1.7	237.3	0.26	0.44	29.6	1.7

予定献立表(9月)

月	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ	
月	2	30	牛乳 バームクーヘン	コーン入り味噌汁 かぼちゃのごま和え オレンジ	牛乳 ツナマヨパン
火	3	17	バナナ	魚の照り焼き ポテトサラダ もずくのすまし	フルーツゼリー
水	4	18	牛乳 サッポロポテト	チンジャオロース シーチキン和え	クッキー オレンジ
木	5	19	りんご	チャプチェ もやしの酢の物	牛乳 かぼちゃケーキ
金	6	20	牛乳 スティックパン	親子丼風煮 キャベツとしらす干しのサラダ	フルーツポンチ
土	7	21	カルシウムせんべい	焼きそば リンゴジュース	牛乳 パン
月	9	23	牛乳 クッキー	スタミナ豚汁 ほうれん草とハムのサラダ しらす干しとごまの佃煮	ミルク プチシュークリーム
火	10	24	バナナ	麻婆豆腐 海藻サラダ	ミルク リンゴ せんべい
水	11	25	(11日)牛乳 きなこせんべい (25日)オレンジ	(11日)白身魚のピザ焼き ブロッコリーの和え物 星の子スープ (25日)チキンカレー 小松菜のごま和え	(11日)牛乳 チーズ蒸しパン (25日)ミルク バナナ せんべい
木					
金	13	27	(13日)オレンジ (27日)牛乳 クラッカー	(13日)チキンカレー 小松菜のごま和え (27日)厚揚げとひじきの煮物 キャベツのおかか和え	(13日)ミルク バナナ (27日)お茶 おはぎ
土	14	28	みかん缶	トマトラーメン 固形ヨーグルト	牛乳 パン
誕生会(12日)			スティックチーズ	のりたまおにぎり 唐揚げ ハムのマリネ 人参とわかめの卵スープ オレンジ	アイスクリーム ウエハース

* 都合により、メニューを入れ替える時がありますので、御了承下さい。

