給食だより

令和８年　８月３１日　めいほうこども園

９月

今年の夏もとても暑かったですが、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。夏の暑さで疲れた体に栄養をたっぷりとり、食欲の秋を楽しみましょう。

今月の給食目標

未満児：よく噛んで食事を楽しむ。
以上児：苦手な食材にも挑戦する。

９月の行事予定

１７日(木)　お弁当の日
９時：牛乳　白い風船
３時：オレンジ　ビスコ

＊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。

地産地消のすすめ

「地産地消」は、子どもさん達が農産物を身近に感じることのできる良い機会です。旬の食材で季節を感じ、地域の特産物や伝統食を通じて地域への関心や愛着を深め、感謝の気持ちをもった豊かな人間に育てましょう。

		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	473	17.5	13.1	3.6	253	1.7	2.1	149.5	0.33	0.39	25.4	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	378	16.9	13.6	4.4	257	1.8	1.8	166.3	0.25	0.4	27.7	1.6

予定献立表(９月)

	日			未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月		14	28	オレンジ	鶏ごぼう汁 かぼちゃとマカロニのサラダ バナナ	牛乳 小魚おやき
火	1	15	29	(1．29日)牛乳　白い風船 (15日)ゼリー	(1･29日)白身魚の梅焼き　小松菜のおかか和え キャベツスープ (15日)きのこ山のカレー鶏ささみと大豆のサラダ	(1．29日)オレンジ　ビスコ (15日)ミルク　せんべい　バナナ
水	2	16	30	牛乳 ほうれん草のビスケット	五目きんぴら 和風サラダ	ミルク ベジたべる
木	3			ゼリー	きのこ山のカレー 鶏ささみと大豆のサラダ	ミルク せんべい バナナ
金	4	18		牛乳 かぼちゃボーロ	のり塩チキン ブロッコリーの中華和え　トマト 豆腐入りなめこ汁	お茶 ぼたもち
土	5	19		牛乳 ウエハース	鶏ねぎ塩うどん オレンジ	牛乳 パン
月	7			バナナ	具だくさん生姜スープ 鉄分たっぷり千切り大根わかめ	ミルク ビスケット スティックチーズ
火	8			牛乳 おにぎりせんべい	豚肉のポークチャップ レタスとトマトのサラダ チンゲン菜スープ	お茶 千草焼き
水	9			もも缶	チャプチェ ちくわの味噌マヨネーズ和え	牛乳 バナナクリームサンド
木	10	24		スティックチーズ	大豆の磯煮 梨サラダ	牛乳 きな粉ケーキの粒あんかけ
金	11			牛乳 せんべい	白身魚のコーンクリームかけ レタスときゅうりの昆布和え 豆腐としめじの味噌汁	オレンジゼリー
土	12	26		パイン缶	イタリアンスパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 パン
誕生会(25日)				バナナ	ミートローフ　おにぎり コンソメスープ　コンビネーションサラダ りんご	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。