



# 給食だより

令和5年度 8月31日 めいほうこども園



## 9月

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じる季節になってきました。子どもさん達の水遊びを楽しむ声が給食室まで聞こえてきます。夏の疲れが出てくるこの時期は、バランスのとれた食事や十分な睡眠で体の調子を整えていきましょう。



### 今月の給食目標

未満児：苦手なものにも挑戦する  
 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

22日(金) お弁当の日

9時：ヨーグルト  
 3時：牛乳 プリンアラモード



\*ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします。

**子どもが元気になる食事**

元気な1日のスタートは朝ご飯から。朝食をしっかりとるためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは簡単でも栄養バランスを考えて、できるだけ家族そろって楽しく食事することで心の元気もチャージされます。

**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	496	18.2	14.6	3.1	287	1.7	1.9	203	0.31	0.38	27.1	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	394	18.2	14.4	3.4	295	1.8	1.7	237.8	0.24	0.43	31.6	1.7

## 予定献立表(9月)

日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月 11 25	牛乳 野菜ビスケット	コーン入り味噌汁 かぼちゃときゅうりの和え物 オレンジ	牛乳 ツナマヨパン
火 12 26	バナナ	魚の照り焼き チンゲン菜のソテー もずくのすまし汁	カルピスゼリー
水 13 27	牛乳 サッポロポテト	八宝菜 シーチキン和え	ミルク クッキー 柿
木 14 28	りんご	チャプチェ もやしとなすのおかか和え	牛乳 かぼちゃの衣揚げ
金 1 15 29	(1.29日)牛乳 スティックパン (15日)オレンジ	(1.29日)高野豆腐の卵とじ キャベツとしらすのサラダ(15日)チキントマトカレー 小松菜のごま酢和え	(1・29日)果物ヨーグルト和え (15日)お茶 おはぎ
土 2 16 30	牛乳 カルシウムせんべい	野菜のあんかけそば バナナ	牛乳 パン
月 4	牛乳 クッキー	スタミナ豚汁 枝豆とひじきのサラダ しらす干しとごまの佃煮	牛乳 梨 プチシュークリーム
火 5 19	バナナ	麻婆豆腐 海藻サラダ	牛乳 チーズ蒸しパン
水 6 20	牛乳 きなこせんべい	白身魚のピザ焼き なすの味噌炒め 星の子スープ	ミルク りんご ごませんべい
木 7	オレンジ	チキントマトカレー 小松菜のごま酢和え	お茶 おはぎ
金 8	牛乳 クラッカー	厚揚げとひじきの煮物 キャベツときゅうりの昆布和え	ミルク バナナ かえりのカリカリ
土 9	みかん缶	ジャージャー麺 固形ヨーグルト	牛乳 パン
誕生会(21日)	ゼリー	ミートスパゲティ ポイル野菜 野菜ポタージュスープ 鶏の唐揚げ 梨	牛乳 ショートケーキ

\* 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。

