

9がつ

おたのしみメニュー

すききらいなくなんでもたべよう!

平成28年 みなみこどもえん

ごはんをしっかり食べるとこんなにいいことが!

- ★おかずの食べ過ぎを防げるので、肥満予防につながります。
- ★腹もちがよいので、次の食事までお腹が空きににくく、おやつのお食べ過ぎを防ぎます。
- ★脳の栄養源のブドウ糖がゆっくり、しっかり届きます。集中力が長く続き、学ぶ力や運動する力の向上に役立ちます。



日本食は、ごはんとおかずを交互に食べることで、食材それぞれの味を感じ、また口の中で混ぜ合わせた複雑な味を楽しむことができる食事です。幼児期からしっかりと日本食のマナーを身につけさせたいものです、

5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)	
りんご		なし		ブルー		チーズ		きょうほう	
れんこんのはさみあげ グリーンサラダ		ピザふうオムレツ キャベツのあますあえ		にくだんごあまからは パリパリサラダ		さけのきのこやき ブロッコリーごまあえ		フライドポテト はくさいサラダ	
カレーライス		発芽玄米ごはん すましじる		ごはん わかめスープ		むぎごはん みそしる		やきそば	
※さいがいのときの ひじょうしょく		ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう ビスケット		カルピスポンチ		ぎゅうにゅう やきおにぎり	
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
なし		オレンジ		りんご		まんまるつきゼリー		バナナ	
チヂミ かみかみサラダ		あげさかなのおろしは きゅうりのすのもの		ぶたにくれんこんいため ほうれんそうのナムル		ひじきコロッケ キャベツゆかりあえ		ぎせいどうふ ツナサラダ	
おやこ どんぶり		ごはん もやしスープ		発芽玄米ごはん すましじる		ジャージャー めん		むぎごはん みそしる	
ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう ビスケット		ぎゅうにゅう たいやき		ぎゅうにゅう くしだんご		ジョア ウエハース	
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)	
〈けいろうのひ〉		バナナ		ブルー		〈しゅうぶんのひ〉		オレンジ ギゅうにゅう	
		あげぎょうざ フレンチサラダ		さばのみそに サラスパサラダ		〈しゅうぶんのひ〉		いかフリッター ほうれんそうとハムサラダ	
		ハッシュド ビーフ		ごはん たぬきじる				パン クリームシチュー	
		ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう ビスケット				おちゃ おはぎ(きなこ)	
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	
りんご		なし		《誕生会》きょうほう		バナナ		オレンジ	
えだまめとうふナゲット キャベツサラダ		さんまのしおやき マロニーちゅうかあえ		つくねくし ほうれんそうごまドレ		ミニはるまき スティックやさい		じゃがいものそばろに ブロッコリーおかがあえ	
ツナ チャーハン		ABC スープ		むぎ ごはん		みそしる		カルトラマン ライス	
								ナポリタン スパゲティ	
								発芽玄米 ごはん	
								かきたま じる	
ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう ミニドック		ぎゅうにゅう ロールケーキ		ぎゅうにゅう ジャムサンド		まめびよ(ココア) ビスケット	



食育だより

平成28年9月

みなみこども園

朝晩の気温差がありますが、まだまだ残暑の厳しい日がありそうです。

夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に遊べるといいですね。

好き嫌いを克服するポイント

- ①まずは一口食べてみましょう。
- ②みんなで一緒に食べましょう。
- ③野菜を育てたり、料理を作る手伝いをしましょう。
- ④旬のものを食べましょう。
- ⑤お腹をすかせてから食べましょう。

9月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
献立名	主食	主菜	副菜	汁物					
1 木	ごはん・鶏肉のトマトソースかけ コールスローサラダ 豆乳スープ・りんご	精白米	鶏肉・トマト・玉ねぎ・ マッシュルーム	キャベツ・ブロッコリー・ にんじん・きゅうり	ベーコン・チンゲン菜・ 玉ねぎ・にんじん・豆乳	534	20.5	16.2	2.1
2 金	ごはん・マーボーなす ほうれん草おひたし・ 枝豆シューマイ・バナナ	精白米	なす・豆腐・豚挽肉・ にんじん・ねぎ・干しいたけ	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・かつお節	蒸し物) 枝豆シューマイ	503	20.1	12	1.6
5 月	カレーライス・ グリーンサラダ・ 蓮根の挟み揚げ・りんご	精白米	豚肉・じゃが芋・玉ねぎ にんじん・ピーマン	キャベツ・きゅうり・ ブロッコリー・ハム	揚げ物) れんこんのはさみ揚げ	566	12.9	19.1	1.9
6 火	ごはん・ピザ風オムレツ キャベツの甘酢あえ・すまし汁 なし	精白米	卵・ベーコン・ピーマン・ 玉ねぎ・スキムミルク・ チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ しらす干し	豆腐・こまつな・ しいたけ・ねぎ	541	22.1	16.5	2.2
7 水	ごはん・肉団子の甘辛煮・ パリパリサラダ・わかめスープ ブルー	精白米	合挽肉・玉ねぎ・卵・パン粉 ポテト・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーンフレーク	わかめ・ベーコン・ しめじ・ねぎ	626	19.5	20.8	2.4
8 木	ごはん・鮭のきのこ焼き ブロッコリーごまあえ・みそ汁 チーズ	精白米	鮭・しめじ・えのきたけ・ 玉ねぎ	ブロッコリー・キャベツ・ きゅうり・にんじん・ごま	豆腐・油揚げ・だいこん・ ねぎ・わかめ・みそ	504	23.3	12.8	2.5
9 金	焼きそば・はくさいサラダ フライドポテト・きよほう	中華めん	豚肉・キャベツ・にんじん・ 玉ねぎ・ピーマン・青のり	はくさい・ほうれん草・ にんじん・ツナ・マヨネーズ	揚げ物) フライドポテト	626	17.3	24.3	2.3
12 月	親子丼・かみかみサラダ チヂミ・なし	精白米	鶏肉・なると・卵・玉ねぎ・ にんじん・ねぎ・のり	大豆・きゅうり・にんじん・ ひじき・コーン・マヨネーズ	焼きもの) チヂミ	601	24.7	15.7	2.2
13 火	ごはん・揚げ魚のおろし煮 きゅうりの酢の物・もやしスープ オレンジ	精白米	さわか・だいこん	きゅうり・キャベツ・にんじん・ わかめ	鶏肉・もやし・にんじん・ にら・豆腐	547	22.9	16.7	2.6
14 水	ごはん・豚肉と蓮根の炒め物 ほうれん草ナムル・すまし汁 りんご	精白米	豚肉・れんこん・にんじん・ 玉ねぎ・いんげん・こんにゃく	ほうれん草・キャベツ・ もやし・にんじん・コーン	豆腐・かまぼこ・えのきたけ・ ねぎ	525	19.1	14.3	2.2
15 木	ジャージャー麺・ ひじきコロッケ・ゆかりあえ まんまる月ゼリー	中華めん	ジャージャー麺) 豚ひき肉・玉ねぎ・きゅうり にんじん・もやし・ねぎ	キャベツ・ブロッコリー・ にんじん・ちくわ・ゆかり	揚げ物 ひじきコロッケ	570	21.2	17.2	2.1
16 金	ごはん・揚げ豆腐 ツナサラダ・みそ汁 バナナ	精白米	豆腐・卵・鶏ひき肉・にんじん・ いんげん・しいたけ	キャベツ・きゅうり・にんじん ツナ・ブロッコリー	油揚げ・じゃがいも・玉ねぎ にんじん・わかめ	594	22.6	15.2	2.3
20 火	ハッシュドビーフ フレンチサラダ・揚げギョウザ バナナ	精白米	牛肉・玉ねぎ・にんじん・ しめじ・バター	キャベツ・きゅうり・にんじん コーン	揚げ物) ギョウザ	626	14.9	25.4	2
21 水	ごはん・さばのみそ煮 サラスパサラダ たぬき汁・ブルー	精白米	さば・みそ	サラスパ・ツナ・キャベツ・ きゅうり・にんじん・マヨ	鶏肉・だいこん・にんじん・ こんにゃく・油揚げ・ねぎ	598	26	20.9	2.1
23 金	ロールパン・クリームシチュー ほうれん草とハムのサラダ・ いかフリッター・オレンジ・牛乳	パン	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・マッシュルーム バター・牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ほうれん草・ハム・マヨネーズ	揚げ物) いかフリッター	552	22.1	20.7	2.3
26 月	ツナチャーハン・キャベツサラダ 枝豆腐ナゲット ABCスープ・りんご	米・ツナ 玉ねぎ にんじん	焼きもの) 枝豆腐ナゲット	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ハム	マカロニ・玉ねぎ・もやし チンゲン菜	596	19	18.7	2.7
27 火	ごはん・さんまの塩焼き マロニー中華あえ・みそ汁 なし	精白米	さんま	きゅうり・キャベツ・にんじん・ マロニー・かにかまぼこ	豆腐・油揚げ・しいたけ・ ねぎ・わかめ・みそ	576	21.8	22.1	2.3
28 水	カレーピラフ・つくね串 ほうれん草ごまドレ すまし汁・きよほう	米・ 玉ねぎ にんじん	ウインナー・うずら卵・えんどう	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・ごま	豆腐・かまぼこ・しめじ・ にんじん・みつば	582	20.4	22.1	2.2
29 木	ナポリタンスパゲティ スティック野菜・ミニはるまき バナナ	スパゲティ	ベーコン・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・マッシュルーム	だいこん・きゅうり・にんじん・ マヨネーズ	揚げ物) はるまき	615	17.9	24.6	2.1
30 金	ごはん・じゃがいもをほろ煮 ブロッコリーおかかあえ かきたま汁・オレンジ	精白米	豚挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・いんげん	ブロッコリー・きゅうり キャベツ・にんじん・かつお節	豆腐・卵・かまぼこ・ えのきたけ・ねぎ	544	20.4	14.8	2.1