



9月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	~ 9月1日は防災の日 ~ 非常用品は備えていますか？ もしものとき、すぐに取り出せるよう 決まった場所に用意しておきましょう。 また、定期的に中身のチェックをし、 水や食料品など、期限切れの物が入っ ていることのないようにしましょう。				1 ごはん ・焼きイカ ・豚肉とピーマンの炒め物 ・味噌けんちん汁 ・ぶどう ・豆乳ババロア ・せんべい	2 ごはん ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・豆腐の味噌汁 ・ミニトマト
おやつ	もしも…の時のために保育園でも 非常時に備えちょっとしたお菓子 (非常食) 数種類と水を備蓄して います。 使うことが無いように 願いながら・・・					
未満児 主 食 副 食	4 ごはん ・茹卵ミートソースかけ ・かぼちゃサラダ ・かにぱっとう ・グレープフルーツ	5 ごはん ・魚のみそ焼き ・ビーフンサラダ ・野菜スープ ・バナナ	6 しらすごはん ・さつま芋入り卵焼き ・ひじきのごま和え ・凍り豆腐の味噌汁 ・ミニトマト	7 ごはん ・酢豚 ・中華風サラダ ・しめじの味噌汁 ・キウイフルーツ	8 ごはん ・豚肉の野菜巻き ・大徳寺和え ・野菜ミルクスープ ・オレンジ	9 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・ずんだ団子 ・牛乳	・南瓜まんじゅう ・牛乳	・ホットドック ・牛乳	・フルーツゼリー ・せんべい	・カステラ ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	11 ごはん ・パインとハムのステーキ ・ひじきサラダ ・豚汁 ・キウイフルーツ	12 ごはん ・さんまの塩焼き ・コーンサラダ ・五目うどん ・バナナ	13 ごはん ・豚肉の柳川もどき ・ジャーマンポテト ・わかめスープ ・オレンジ	14 お誕生会 ・おはぎ ・南瓜含め煮 ・枝豆 ・即席漬け ・吉野汁 ・ぶどう	15 ごまごはん ・ピーマンギョーザ ・ダイコンサラダ ・じゃが芋の味噌汁 ・ミニトマト	16 ごはん ・五目なっとう ・さつま芋オレンジ煮 ・卵スープ ・バナナ
おやつ	・ココアゼリー ・せんべい	・石垣もち ・牛乳	・ヨーグルトパン ・牛乳	・シュークリーム ・牛乳	・ピザトースト ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	18 敬老の日 	19 卵ごはん ・がんも含め煮 ・シーフードサラダ ・すいとん汁 ・ぶどう	20 ごはん ・肉豆腐 ・ツナサラダ ・若筍スープ ・グレープフルーツ	21 ごはん ・いが蒸し ・カレー風味サラダ ・南瓜味噌汁 ・ミニトマト	22 ごはん ・筑前煮 ・小松菜のごま和え ・しめたま汁 ・オレンジ	23 秋分の日 
おやつ		・さつま芋おもち ・牛乳	・きな粉蒸しパン ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・南瓜のスコーン ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	25 ごはん ・豆腐のドライカレー ・ブロッコリーのお浸し ・お芋の団子汁 ・オレンジ	26 しめじごはん ・チーズオムレツ ・ポパイサラダ ・ささみスープ ・グレープフルーツ	27 総練習  ・仕出し おにぎり弁当 ・野菜ジュース	28 ごはん ・親子煮 ・青菜としめじのお浸し ・もやしの味噌汁 ・ぶどう	29 ごはん ・トンカツ ・りんごサラダ ・きのこのスープ ・ミニトマト	30 運動会 ・バナナ ガンバレー! 
おやつ	・フレンチトースト ・牛乳	・磯辺もち ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	・もちもちポンデ ・牛乳	・ジョア ・せんべい	

食欲の秋

いただきます



ごちそうさま

子ども達の周りには、たくさんの食べ物がありますが、子ども達はそれぞれの食品の持つ異なった栄養素を上手に組み合わせて食べる事で健康な体を作っていきます。そのために保育園でも色々な食品を食べられるように工夫しています。

子どもが食べないからとか、自分が嫌だからと食卓を寂しいものにしていませんか？

栄養の知識もお金も持たない子どもは成長の全てを親に委ねているのですから、自分が嫌でも工夫して子どもと一緒に食べて慣れてみる、そんな親心こそ最高の「いただきます・ごちそうさま」でしょうね。

子どもの食べる量には個人差がある

子どもは体のわりにはたくさんの栄養を必要としているからといって全ての子どもが食欲旺盛でたくさんの量を食べられるという訳ではありません。バランスの摂れた食事であれば子どもがおいしく食べられる量でいいのです。偏食することなく多くの食体験を持っていれば体の成長とともに自然に食欲が出てきます。



1日の平均栄養摂取量
 エネルギー :525 kcal
 たんぱく質 : 19.3g
 脂 肪 : 14.9g

