

平成30年度



9月

# 給食予定献立表



米崎保育園  
3歳以上児

今月の予定平均栄養量

エネルギー：401kcal  
タンパク質：17.2g  
脂 肪：15.4g

「おやつ」をどのように与えていますか？～おやつの役割～

『おやつ』は離乳食が完了したころから与えますが、空腹を満たすためだけに食べるものではありません。幼児は消化器官が十分に発達していないため、3回の食事では1日に必要な栄養素を摂ることができません。おやつは4回目の食事（軽食）と考えましょう。

しかし、食事と違ってお楽しみの部分も大切です。栄養面に気をつけながら与えてください。

栄養面・・・食事で摂りきれない栄養素や水分を補います。

（1日の栄養素の15～20%を摂ります）

精神面・・・活動の休息で気分転換になり心の栄養になります。

しつけ面・・・手洗いやあいさつを身につけます。

1日（土）

副 食	挽肉そぼろ・炒り卵 青菜のお浸し 牛乳 オレンジ
おやつ	

3日（月）

4日（火）

5日（水）

6日（木）

7日（金）

8日（土）

副 食	マーボー茄子 アスパラのサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 キウイフルーツ	ひじき卵 青菜のごま和え 白菜と人参の味噌汁 ぶどう	いが蒸し そうめんサラダ 若布スープ ミニトマト	五目大豆 キャベツのごま豆腐和え にらたま汁 グレープフルーツ	鯖の味噌煮 シーフードサラダ 五目うどん オレンジ	【手作り弁当の日】 
	おやつ	チーズ入りヨーグルトパン・牛乳	フルーツゼリー・せんべい	りんごジュース・せんべい	小倉蒸しパン・牛乳	

10日（月）

11日（火）

12日（水）

13日（木）

14日（金）

15日（土）

副 食	豆腐のドライカレー ブロッコリーのごま酢和え はんぺんスープ バナナ	野菜ロールカツ 春雨酢の物 コンソメスープ ミニトマト	さんまの塩焼き 親子サラダ 味噌けんちん汁 オレンジ	【お誕生会】 おはぎ・鶏ごま煮 利休和え・花麩のすまし汁 ぶどう	さつま芋とチーズの卵焼き 若布マヨネーズサラダ 大根汁 キウイフルーツ	焼きビーフン もやしのナムル 牛乳 グレープフルーツ
	おやつ	大学芋・牛乳	豆銀糖・牛乳	白玉だんご黒蜜かけ・牛乳	シュークリーム・牛乳	ヨーグルトパンケーキ・牛乳

17日（月）

18日（火）

19日（水）

20日（木）

21日（金）

22日（土）

副 食	敬老の日 	八宝菜 胡瓜と春雨の和え物 吉野汁 オレンジ	豆腐の南瓜あんかけ 茄子炒り つくね汁 グレープフルーツ	鮭ボール りんごサラダ もやしの味噌汁 ミニトマト	卵グラタン カレー風味サラダ きのこのスープ ぶどう・お月見ゼリー	変わり納豆 コロコロポテトの味噌炒め 牛乳 バナナ
		おやつ	スイートポテト・牛乳	アメリカンドック・牛乳	ヨーグルトゼリー・せんべい	お月見だんご・牛乳

24日（月）

25日（火）

26日（水）

27日（木）

28日（金）

29日（土）

副 食	振替休日 	豚肉の柳川風 ブロッコリーサラダ じゃが芋と青菜の味噌汁 オレンジ	【運動会総練習】 おにぎり弁当 牛乳 ※お弁当は園で準備します	鶏真薯 ピーナツ和え 五目スープ キウイフルーツ	カツオ甘酢漬け 大豆サラダ カレー汁 ミニトマト	【運動会】 
		おやつ	クッキー・牛乳	ヨーグルト・せんべい	りんごカスタード・せんべい	