

平成30年度



9月

# 給食予定献立表



米崎保育園

3歳未満児

今月の予定平均栄養量

エネルギー：514kcal  
タンパク質：18.9g  
脂 肪：15.5g

「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）

おやつ	牛乳・せんべい
副食	ごはん 挽肉そぼろ・炒り卵 青菜のお浸し 豆麩の味噌汁 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）

おやつ	豆乳・せんべい	ヨーグルト	牛乳・ビスケット	バナナ	牛乳・せんべい	ぶどうジュース・せんべい
副食	ごはん 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	ごはん ひじき卵 青菜のごま和え 白菜と人参の味噌汁 ぶどう	しらすごはん いが蒸し そうめんサラダ 若布スープ ミニトマト	ごはん 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	ごはん 鯖の味噌煮 シーフードサラダ 五目うどん オレンジ	<b>【手作り弁当の日】</b> 
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	五平餅・牛乳	

10日（月）

11日（火）

12日（水）

13日（木）

14日（金）

15日（土）

おやつ	牛乳・せんべい	飲むヨーグルト・ビスケット	豆乳・せんべい	ヤクルト・ビスケット	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい
副食	ごはん 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	ごはん 野菜ロールカツ 春雨酢の物 コンソメスープ ミニトマト	ごはん さんまの塩焼き 親子サラダ 味噌けんちん汁 オレンジ	<b>【お誕生会】</b> おはぎ・鶏ごま煮 利休和え 花麩のすまし汁 ぶどう	ごはん さつまいもとチーズの卵焼き 若布マヨネーズサラダ 大根汁 キウイフルーツ	ごはん 焼きビーフン もやしのナムル 茄子の味噌汁 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）

おやつ	<b>敬老の日</b> 	牛乳・せんべい	豆乳・ビスケット	牛乳・せんべい	ヨーグルト	牛乳・せんべい
副食		ごはん 八宝菜 胡瓜と春雨の和え物 吉野汁 オレンジ	ひじきごはん 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	ごはん 鮭ボール りんごサラダ もやしの味噌汁 ミニトマト	ごはん 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	ごはん 変わり納豆 コロコロポテトの味噌炒め 豆腐の味噌汁 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）

おやつ	<b>振替休日</b> 	豆乳・せんべい	りんごジュース・ビスケット	ヤクルト・せんべい	牛乳・ビスケット	パン・りんごジュース
副食		ごはん 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	<b>【運動会総練習】</b> おにぎり弁当 牛乳 ※お弁当は園で準備します	ごはん 鶏真薯 ピーナツ和え 五目スープ キウイフルーツ	ごはん カツオ甘酢漬け 大豆サラダ カレー汁 ミニトマト	<b>【運動会】</b> 
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	ジョア・せんべい	