

9がつ しょくいくだより

ぎんのすずほいくえん

8月 食育の様子

はてなボックス
(うさぎ・ぱんだ・こあら)



なにがはいつて
いるのかな？



みそ汁つくり (きりん)



絵本を通じて 食育を



読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを
体験させてみては？

絵本に出てくる食べ物のイメージは、わくわくとした
気持ちとともに食への関心を高めます。

絵本の世界から、実際の食べ物を見て 料理を
味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれて
いくことでしょう。

絵本を通じて食べる楽しさや作る面白さ、好き嫌いの
克服や食事のマナーなど「食の世界」を広げていって
あげたいものです。

今月の食育予定

(こあら・きりん)

★お米を炊こう

(ぱんだ・こあら・きりん)

★ポップコーンを作ろう

(きりん)

★みそ汁つくり





ぎんのすずほいくえん

【1日当たりの平均】

未満児 エネルギー (kcal)		
炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
412		
59.2	16.7	11.5
以上児 エネルギー (kcal)		
炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
577		
81.6	23.9	16.5

【中里農園の野菜】

なす・きゅうり
ピーマン

【今月の誕生会メニュー】

あんかけ
やきそば

毎月 誕生会の日は
きりん組の誕生月の子
たちがリクエストした
メニューです★

日	曜日	献立名	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	からだの調子を整えるもの	未満児 エネルギー (kcal)			以上児 エネルギー (kcal)		
							炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
1	金	ごはん さけのてりやき にくじゃが みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう やきおにぎり	米 じゃがいも 白滝 麩	鮭 豚肉 牛乳 牛乳	いんげん にんじん ほうれん草 オレンジ グリンピース	420.0			572.0		
4	月	ごはん ぶたにくしょうがやき やさしいため みそしる なし	ぎゅうにゅう ブルーホットケーキ	米 さつまいも	豚肉 ウインナー 卵 牛乳	玉葱 ブロッコリー もやし にんじん ねぎ 梨 プルーン	65.9	18.6	7.6	94.6	25.5	8.3
5	火	ハヤシライス はるさめすのもの スープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ミートマカロニ	米 春雨 マカロニ ごま ごま油	豚肉 わかめ かにかま 椎茸 豚ひき肉 牛乳 チーズ	玉葱 にんじん きゅうり コーン トマト	409.0			584.0		
6	水	ごはん ふりかけ にくとうふ きんぴら みそしる バナナ	ぎゅうにゅう ココアむしパン	米 じゃがいも ココア 白滝	豚肉 わかめ 牛乳 スキムミルク 豆腐	玉葱 にんじん ねぎ ピーマン 大根 バナナ	57.6	16.9	11.2	80.9	24.6	16.9
7	木	ごはん さんましおやき ぶどう ちくぜんに みそしる	ぎゅうにゅう シュガートースト	米 里芋 パン バター こんにゃく	さんま 生揚げ 椎茸 牛乳	にんじん いんげん 玉ねぎ オクラ ぶどう	429.0			608.0		
8	金	ごはん スペインふうオムレツ コーンサラダ スープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ゆかりじゃこパン	米 じゃがいも パン バター マヨネーズ	卵 ウインナー ツナ しらす 牛乳 しめじ	玉葱 トマト コーン ブロッコリー	66.8	14.2	11.0	89.7	21.2	17.1
11	月	ごはん はっぼうさい オレンジ マカロニサラダ スープ	ぎゅうにゅう おこのみやき	米 マカロニ ごま油 長いも マヨネーズ	豚肉 わかめ 牛乳 ススキミル 豆腐	玉葱 にんじん ねぎ ピーマン 大根 バナナ	423.0			593.0		
12	火	ごはん さんましおやき ぶどう ちくぜんに みそしる	ぎゅうにゅう シュガートースト	米 里芋 パン バター こんにゃく	さんま 生揚げ 椎茸 牛乳	にんじん いんげん 玉ねぎ オクラ ぶどう	64.1	17.2	11.2	86.6	24.2	16.5
13	水	ごはん さけのてりやき にくじゃが みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう やきおにぎり	米 じゃがいも 白滝 麩	鮭 豚肉 牛乳 牛乳	いんげん にんじん ほうれん草 オレンジ グリンピース	443.0			632.0		
14	木	ごはん ハンバーグトマトソース こんぶサラダ スープ キウイ	ぎゅうにゅう フレンチトースト	米 パン粉 バター マヨネーズ パン	豚ひき肉 卵 昆布 ハム 椎茸 ちくわ 牛乳	玉葱 トマト コーン にんじん キウイフルーツ	396.0			520.0		
15	金	あんかけやきそば クリムス レバーオーロラソース スープ	ぎゅうにゅう うめがえもち	やきそばめん 白玉粉 じゃがいも	豚肉 鶏レバー 豆腐 牛乳	にんじん もやし きゃべつ 玉葱 ブロッコリー 青梗菜	47.3	16.4	15.0	68.3	20.9	18.1
19	火	パン わふうシチュー なっとうあえ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう かぼちゃむしぱん	パン さつまいも 長いも	鶏肉 納豆 牛乳	玉葱 にんじん いんげん ほうれん草 キウイ かぼちゃ	389.0			553.0		
20	水	ごはん さばのみそに バナナ ひじきに すまししる	ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト	米 白滝	鯖 ひじき 竹輪 油揚げ 豆腐 ヨーグルト	にんじん いんげん ねぎ パナナ 黄桃 りんご	54.8	17.7	10.0	74.7	25.8	15.7
21	木	ごはん マーボーとうふ ナムル スープ オレンジ	ぎゅうにゅう フライドポテト	米 ごま ごま油 フライドポテト	豆腐 豚ひき肉 椎茸 わかめ のり 牛乳	ねぎ ほうれん草 にんじん もやし にら オレンジ	372.0			530.0		
22	金	ごはん たにんに かいそうサラダ みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう メロンパン	米 メロンパン	豚肉 卵 かまぼこ 海藻 ツナ なめこ 牛乳	玉葱 にんじん ねぎ グレープフルーツ	56.8	14.7	9.2	75.0	22.5	14.7
25	月	ごはん とりにくりんごソース ビーフンいため のっぺいしる なし	ぎゅうにゅう にくとうだんご (マカロニ)	米 ビーフン 里芋 白滝 白玉団子	豚肉 ベーコン 椎茸 牛乳 かまぼこ きなこ	りんご ピーマン きゃべつ 大根 ねぎ 梨 にんじん	422.0			594.0		
26	火	ごはん さけのちゃんちゃんやき チーズサラダ すまししる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー	米 白滝	鮭 チーズ 椎茸 牛乳 えのきたけ	きゃべつ ピーマン にんじん コーン 大根 グレープフルーツ	64.8	17.5	9.4	88.4	25.1	14.6
27	水	ナン チキンカレー イタリアンサラダ ジョア	ぎゅうにゅう スイートポテト	米 じゃがいも マカロニ さつまいも バター	鶏肉 ひよこまめ 牛乳 卵 ジョア	玉葱 にんじん なす トマト 枝豆	426.0			610.0		
28	木	ミートスパゲティ コールスローサラダ スープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう じゃこごはん	スパゲティ 米 ごま	豚ひき肉 チーズ ハム 牛乳 しらす	にんじん 玉ねぎ トマト セロリ きゃべつ にんじん コーン	60.3	16.1	12.9	80.7	25.0	20.2
29	金	ごはん とりにくからあげ ブロッコリーサラダ みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう やきうどん	米 麩 うどん	鶏肉 ハム 牛乳	ブロッコリー 玉ねぎ コーン なす オレンジ きゃべつ ピーマン	425.0			541.0		
							54.1	19.0	13.9	75.1	24.3	14.8
							386.0			549.0		
							61.7	15.7	8.9	83.9	23.0	13.3
							411.0			591.0		
							58.2	17.0	11.6	77.9	26.2	18.3
							373.0			519.0		
							52.4	12.1	13.0	68.9	17.3	18.9
							419.0			624.0		
							54.4	17.5	13.5	85.7	24.1	19.3
							437.0			601.0		
							66.4	18.8	10.2	89.0	25.6	14.5
							348.0			486.0		
							54.9	14.9	7.7	71.9	23.5	11.8
							431.0			614.0		
							54.3	19.8	12.1	86.3	27.4	18.8
							417.0			605.0		
							62.2	14.4	11.7	86.3	22.2	17.7
							459.0			619.0		
							58.7	20.9	14.5	83.7	27.7	17.9

※ 都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるようご協力をお願いします。