

9月

# 食育だより

8月 食育のようす

銀の鈴保育園



はてなボックス (うさぎ・ぱんだ・こあら)



箸の使い方 (ぱんだ)



みそ汁作り (きりん)



## 今月の食育

(きりん)

みそ汁作り・お米収穫

(ぱんだ・こあら・きりん)

おなか元気教室 (ヤクルト)

(こあら・きりん)

お月見だんご



ぱんだ組さんと箸の持ち方、使い方を練習しました。大きな口を開けたイラストに丸めた紙を「あーん」と食べさせてあげる遊びをして、みんな楽しんでいましたよ。

3歳ではすぐに箸へ移行する必要はありません。まずは遊びの中で指先を思い通りに動かすことができるようにしていきましょう。

# 9月の献立

## 銀の鈴保育園

### 【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)
433		
64.5	16.1	11.6
以上児 エネルギー (kcal)		
炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
594		
86.3	23	16.3

### 【中里農園の野菜】

きゅうり・なす  
ピーマン

### 【今月の誕生会メニュー】

ラーメン

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	蛋白質	脂質	炭水化物	蛋白質	脂質
3	月	ごはん レバーとやさいのみそいため ブロッコリーのりあえ すましる なし	ぎゅうにゅう やきおにぎり	米 じゃがいも	レバー 豚肉 しらす のり 牛乳	にら 玉ねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー にんじん ねぎ 梨	409.0			560.0		
4	火	ごはん さけのマヨネーズやき かいそうサラダ みそしる パナナ	ぎゅうにゅう ホットドッグ	米 マヨネーズ パン	鮭 海藻ミックス しらす ツナ ウインナー 牛乳	にんじん 玉ねぎ いんげん バナナ きゃべつ 椎茸	432.0			21.2		
5	水	たきこみごはん だしまきたまご ぶたしゃぶ みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう すいとん	米 白玉粉 ごま ごま油 さつまいも	油揚げ 卵 豚肉 鶏肉 牛乳	いんげん きゃべつ グレープフルーツ もやし にんじん きゅうり ねぎ 大根 小松菜	453.0			22.0		
6	木	ごはん マーボーとうふ スープ さんしょくナムル スープ	ぎゅうにゅう フレンチトースト	米 ごま ごま油 パン	豆腐 豚ひき肉 卵 牛乳	ねぎ 椎茸 ほうれん草 にんじん もやし コーン にら オレンジ	402.0			26.0		
7	金	きつねうどん チーズサラダ バナナ	ぎゅうにゅう アイスデザート	うどん とけないアイス	かまぼこ 鶏肉 油揚げ チーズ 牛乳	ねぎ しめじ 大根 にんじん きゃべつ コーン バナナ	407.0			27.8		
10	月	ごはん すきやきに オレンジ にんじんサラダ みそしる	ぎゅうにゅう やきそば	米 白滝 里芋 焼きそば麺	豚肉 焼き豆腐 ツナ	玉ねぎ にんじん ねぎ きゃべつ グリーンピース ほうれん草 オレンジ なめこ	455.0			17.7		
11	火	ごはん さといもクロquette なし きりぼしだいこんにももの すましる	やさいジュース フルーツヨーグルト	米 里芋 じゃが芋 パン粉	豚肉 竹輪 はんぺん わかめ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん 切干大根 梨 バナナ 黄桃 りんご	445.0			20.7		
12	水	ごはん かじきたつたあげ コールスローサラダ みそしる ぶどう	ぎゅうにゅう こくとうむしパン	米 マヨネーズ 麩 黒砂糖	かじき ハム 牛乳	きゃべつ にんじん コーン ほうれん草 ぶどう	425.0			600.0		
13	木	ごはん とりにくつくねに ビーフンいため みそしる パナナ	むぎちや ゆかりじゃこごはん	米 ビーフン	とりひき肉 卵 ベーコン 油揚げ しらす	玉ねぎ ピーマン きゃべつ にんじん えのきたけ パナナ ゆかり	436.0			596.0		
14	金	ごはん かにたま ちくぜんに スープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう シュガーサンド	米 里芋 パン こんにやく バター	卵 豚ひき肉 かにかま 厚揚げ 牛乳	ねぎ 椎茸 ほうれん草 にんじん グリーンピース いんげん にら グレープフルーツ	462.0			607.0		
18	火	ごはん とうふハンバーグ オレンジ マカロニサラダ みそしる	ぎゅうにゅう ミニチキンバーガー	パン粉 フランスパン マカロニ	豆腐 豚ひき肉 ハム ナゲット 牛乳	コーン 玉ねぎ ブロッコリー しめじ きゅうり にんじん いんげん オレンジ	457.0			655.0		
19	水	ごはん チーズハンバーグ スープ ブロッコリーおかあえ なし	ぎゅうにゅう やきうどん	米 パン粉 じゃが芋 うどん	豚肉 牛乳 卵 チーズ しらす ハム	玉ねぎ ブロッコリー にんじん ピーマン 梨 バナナ 黄桃 りんご きゃべつ	471.0			652.0		
20	木	ごはん スペインふうオムレツ ひじきに みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう フライドポテト	米 じゃがいも バター 白滝 フライドポテト	卵 ウインナー ひじき 牛乳 油揚げ 豆腐	玉ねぎ トマト にんじん グレープフルーツ いんげん	418.0			559.0		
21	金	ラーメン スマイルポテト まんまるつきゼリー	ぎゅうにゅう チャーハン	ラーメン スマイルポテト 米 ごま油	豚肉 卵 ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん もやし きゃべつ コーン いんげん ピーマン	453.0			582.0		
25	火	ナン カレー カリフラワーゆかりあえ スープ ジョア	ぎゅうにゅう きなこあげパン	ナン じゃがいも パン	鶏肉 昆布 ジョア 牛乳 きな粉	玉ねぎ にんじん トマト カリフラワー いんげん ねぎ	404.0			608.0		
26	水	ごはん とりにくからあげ オレンジ ほうれんそうなっとうあえ みそしる	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー	米 長芋 片栗粉	納豆 わかめ 寒天 牛乳 鶏肉	ほうれん草 にんじん オレンジ ぶどう なめこ	410.0			587.0		
27	木	ピピンバどん だいこんサラダ スープ パナナ	むぎちや とんぺいやき	米 ごま ごま油 じゃがいも 長芋 マヨネーズ	豚肉 ハム 卵	ねぎ ほうれん草 もやし にんじん 大根 いんげん 椎茸 パナナ	408.0			563.0		
28	金	ごはん さばのみそに すましる かぼちゃサラダ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう チーズパン	米 さつまいも マヨネーズ 麩 パン	鯖 ウインナー 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ グレープフルーツ	447.0			592.0		

※ 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。