

9月

食育だより



すいかの収穫の代わりに
すいか割りをしました！



中秋の名月「お月見」



★ 中秋の名月は十五夜ともいいます。
 ★ 十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、だんごやさといもなど月に見立てた丸いものと、葉先のとんがりに邪気を払う力があるとされるすすきや秋の七草をお供えします。
 ★ 給食ではまんまるお月さまに見立てたおやつを出します。また、こあら・きりん組はクッキングでお月見だんごを作ります。おたのしみに

今月の食育



【こあら・きりん】
お月見だんご作り

【きりん】
みそ汁作り
バケツでお米作り(稲刈り)





9月の献立表

銀の鈴保育園

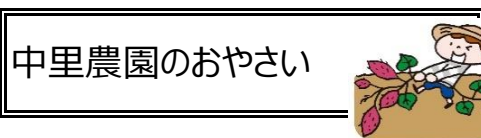
エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段) 未満児			
(下段) 以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
2	月	ごはん ぎせいとうふ なし	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも	豆腐 卵 ひじき ちくわ	にんじん いんげん 椎茸	435	63.3	16.6	11.9
		じゃがいもきんぴら みそしる	こくとうむしばん		豚肉 油揚げ 牛乳	ピーマン かぼちゃ 梨	580	84.5	22	15.6
3	火	ごはん スペインふうオムレツ	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも バター	卵 ウィナー ハム	玉葱 トマト ごぼう 大根	415	53.3	14.8	15.1
		かみかみサラダ みそしる ぶどう	シュガーサンド	マヨネーズ パン	牛乳 厚揚げ	ほうれん草 にんじん 冬瓜 ぶどう	567	75	19.9	19.7
4	水	ごはん ささみフリット こうやとうふに	ぎゅうにゅう	米 春巻き皮	鶏肉 牛乳 高野豆腐	ブロッコリー 椎茸 にんじん いんげん	430	59.3	18.8	12.8
		みそしる オレンジ	バナナはるまき		鶏肉 牛乳 高野豆腐	小松菜 なす オレンジ バナナ	574	78.4	25.7	16.7
5	木	ひやしちゅうか ししゃもてんぷら	ぎゅうにゅう	ラーメン ごま油 米	豚肉 卵 ししゃもてんぷら	きゅうり ミントマト もやし	409	56.7	16.9	11.8
		やさいジュース	ハムピラフ	野菜ジュース 卵	のり ハム 牛乳	ブロッコリー 玉ねぎ コーン	568	79.8	23.5	15.7
6	金	ごはん ちくわのゆかりあげ	ぎゅうにゅう	米 てんぷら粉 長芋	ちくわ 納豆 豚肉	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ	422	64.9	16.2	10.4
		なっとうあえ みそしる グレープフルーツ	やきそば	焼きそば麺	牛乳	なす グレープフルーツ きゃべつ	585	88.4	23.4	13.8
9	月	ナン チキンなすカレー	ぎゅうにゅう	ナン じゃがいも ジュース	鶏肉 ハム 牛乳	なす 玉ねぎ にんじん	416	57.4	15.4	14.5
		ブロッコリーサラダ オレンジジュース	ココアホットケーキ	ココア メープルシロップ	卵 スキムミルク	ブロッコリー コーン	574	79.2	21.4	20.3
10	火	ごはん さけのコーンマヨネーズやき	ぎゅうにゅう	米 マヨネーズ ごま	鮭 わかめ ベーコン	コーン 玉ねぎ えのき 玉ねぎ	390	53	17.7	11.2
		いんげんごまあえ みそしる グレープフルーツ	ピザトースト	パン じゃがいも	チーズ 牛乳	にんじん いんげん グレープフルーツ	560	75.2	27.5	15.9
11	水	ごはん ふたにくマーマレードやき	ぎゅうにゅう	米 里芋 白滝	豚肉 大豆	玉葱 にんじん いんげん	424	55.7	17.5	14
		ごもくまめ みそしる なし	フライドポテト	フライドポテト マーマレード	牛乳	ほうれん草 冬瓜 梨	562	72.8	23.7	18.6
12	木	さんしょくどん きゃべつあまずつけ	ぎゅうにゅう	米 ごま さつまいも	鶏ひき肉 卵 わかめ しらす	ほうれん草 きゃべつ きゅうり	435	57.9	17.9	14.3
		みそしる オレンジ	いちごクッキー	ジャム バター	牛乳 スキムミルク 牛乳	にんじん しめじ オレンジ	586	78.9	23.9	18.6
13	金	ごはん とりにくのからあげ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう	米 片栗粉 さつまいも	鶏肉 ツナ かまぼこ	にんじん ほうれん草 ねぎ	461	70.4	17.2	11.2
		すまししる りんごとカルピスゼリー	さつまいもおつきさま	バター ゼリー	牛乳 スキムミルク		599	89.4	24	14.7
17	火	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ	むぎちや	米 パン粉 マカロニ	豚ひき肉 卵 ハム	玉ねぎ きゅうり にんじん	432	61.2	16.8	12.4
		コーンスープ グレープフルーツ	フルーツヨーグルト		ベーコン 牛乳 ヨーグルト	コーン 桃 りんご グレープフルーツ バナナ	562	79.8	22.3	16
18	水	ごはん さばのみそに	ぎゅうにゅう	米 むしパンミックス	鯖 かまぼこ わかめ	きゃべつ にんじん きゅうり	400	52.7	17.5	12.3
		きゃべつゆかりあえ すまししる ぶどう	ココアむしパン	ココア	牛乳 スキムミルク	ごぼう ぶどう	568	73.7	25.6	17.7
19	木	ミートスパゲティ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう	スパゲティ バター	豚肉 チーズ しらす 油揚げ	にんじん 玉ねぎ トマト	415	55.7	16	12.9
		スープ グレープフルーツ なし	きつねおにぎり	米	海藻ミックス ツナ 牛乳	セロリ コーン きゃべつ 梨	572	80.4	22	16.7

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
20	金	ごはん すぶた きりぼしだいこんに スープ バナナ	ぎゅうにゅう サンドイッチ	米 パン マヨネーズ	豚肉 ちくわ ハム チーズ 牛乳	椎茸 玉ねぎ にんじん しめじ バナナ ピーマン 切干大根 ほうれん草	440 577	62.7 80.5	17.9 23.6	13.3 17.2
24	火	ごはん しらすいりたまごやき なすいため すましる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう いちごジャムパン	米 ごま油 麩 いちごジャムパン	卵 しらす 鶏ひき肉 ひじき スキムミルク 豚肉 牛乳	ほうれん草 なす 玉ねぎ にんじん ピーマン ねぎ グレープフルーツ	433 582	59.7 79	16.8 22.8	13 17.5
25	水	ごはん マーボーとうふなす きゃべてのりツナあえ スープ バナナ	ぎゅうにゅう チャーハン	米 片栗粉 ごま油	豚肉 豆腐 ツナ のり わかめ 卵 ベーコン	なす ねぎ 椎茸 きゃべつ ピーマン 玉ねぎ きゅうり にんじん えのきたけ バナナ	426 577	61.5 86.7	14.9 20.4	12.6 16.4
26	木	ごはん かじきカレーたつたあげ ひじきいために のっぺいしる なし	ぎゅうにゅう おこのみやき	米 片栗粉 長いも 里芋 お好み焼きミックス 白滝	かじき ひじき 油揚げ 豚肉 卵 スキムミルク	にんじん いんげん 大根 椎茸 ねぎ 梨 きゃべつ	402 554	50.5 69.7	18.6 26.2	13 17.2
27	金	ごはん とりにくのつくねに みそしる さんしょくナムル オレンジ	ぎゅうにゅう あげパン	米 片栗粉 パン ごま油 ごま	鶏肉 卵 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 にんじん もやし なめこ 大根 オレンジ	401 584	53.5 74.8	15.9 23.7	13.2 19.6
30	月	きつねうどん レバーオーロラソース ヤクルト	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー	うどん ヤクルト ぶどうジュース	かまぼこ 鶏肉 油揚げ レバー 豚肉 寒天 牛乳	ねぎ しめじ 大根 にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	419 559	50.7 68.6	19.4 26.2	14.7 19.8

※ 都合により、献立表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御協力をお願いします。



ピーマン・なす・きゅうり

誕生会食メニュー

鶏肉のから揚げ



【 1日当たりの平均 】

未満児	エネルギー	421kcal				
	炭水化物	57.9g	たんぱく質	17g	脂質	12.9g
以上児	エネルギー	573kcal				
	炭水化物	78.6g	たんぱく質	23.6g	脂質	17.2g