

9月



食育だより



9月の食育の様子

銀の鈴保育園

2020.9.1

栄養士 鈴木



今月の食育

- (うさぎ)
ジャムサンド作り
- (ぱんだ)
ジャムサンド
チーズサンド 作り
- (こあら・きりん)
ホットドッグ作り

★ おやつ時間に自分で
作ってから食べます
手先を使いながら、
行っていきます😊



< 体を温める食べ物 >

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、生姜、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が上がり、かぜの予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。



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
1	火	ごはん さけのマヨネーズやき	ぎゅうにゅう	米 マヨネーズ	鮭 海藻 しらす ツナ	ブロッコリー にんじん 玉ねぎ	381	54.2	17.6	9.8
		かいそうサラダ みそしる なし	チーズむしパン	蒸しパンミックス	チーズ 牛乳	なす ねぎ 梨	534	73.6	27.5	13.8
2	水	ごはん おやこに こんぶサラダ	ぎゅうにゅう	米 マヨネーズ	鶏肉 卵 かまぼこ わかめ	玉ねぎ にんじん いんげん	393	53.1	18	12
		みそしる グレープフルーツ	★きなこ団子★きなこマカロニ	白玉団子 マカロニ	昆布 ハム きなこ 牛乳	白菜 ねぎ グレープフルーツ	558	80.9	23.9	15.1
3	木	ごはん マーボーなすと豆腐	ぎゅうにゅう	米 パン ごま油	豚ひき肉 豆腐 牛乳	なす ねぎ 椎茸 きやべつ とうがん	406	58.2	14.8	12.6
		きやべつゆかりあえ スープ バナナ	サンドイッチ	マヨネーズ	ハム チーズ	にんじん きゅうり バナナ にら	608	86.4	21.9	19.2
4	金	ごはん とりにくからあげ オレンジ	ぎゅうにゅう	米 マカロニ	鶏肉 豚肉 かつお節	きゅうり にんじん 白菜 なめこ	467	66.3	20.2	12
		マカロニサラダ みそしる	やきそば	中華麺	牛乳 ハム	オレンジ 玉ねぎ きやべつ	645	91.7	28.5	16.4
7	月	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 春雨	卵 ウインナー ハム	玉ねぎ トマト きゅうり にんじん	414	59.1	14.7	12.7
		はるさめあえもの みそしる グレープフルーツ	プルーンホットケーキ	ごま ごま油 プルーン	牛乳	もやし 椎茸 グレープフルーツ	573	82.9	20.2	16.9
8	火	ハヤシライス ブロッコリーわふうマヨあえ	ぎゅうにゅう	米 マヨネーズ	豚肉 かにかま	玉ねぎ にんじん マッシュルーム バナナ	434	63.4	14	13.5
		バナナ	ジャムサンド	パン いちごジャム	牛乳	グリーンピース ブロッコリー しめじ	640	97.6	20.4	18.5
9	水	ごはん さばのみそに なし	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも 麩	鯖 鶏ひき肉	にんじん ピーマン ねぎ	413	52.6	19	12.5
		じゃがいもきんぴら すまししる	おこのみやき	長芋	豚肉 卵 牛乳	きやべつ 梨	596	71.6	29.2	19.1
10	木	ミートスパゲティ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう	スパゲティ マヨネーズ	豚肉 チーズ ハム	にんじん 玉ねぎ トマト パセリ オレンジ	420	57	15	13.5
		スープ オレンジ	やきおにぎり	米	ベーコン 牛乳	ごぼう ほうれん草 大根 きやべつ	579	82.3	19.9	17.1
11	金	やきとりどん なすのみそいため	フルーツ	米 麩	鶏肉 豚肉 かつお節	もやし なす 玉ねぎ にんじん りんご	400	55.1	19.8	10.5
		すまししる かき	ヨーグルト	ごま油	ヨーグルト のり	ピーマン ねぎ 柿 バナナ 黄桃	509	73	25.9	11.7
14	月	ごはん さんましおやき バナナ	ぎゅうにゅう	米 白滝 黒砂糖	さんま ひじき 油揚げ	にんじん いんげん 大根	457	63.3	16	14.9
		ひじきに みそしる	ことうむしぱん		牛乳	しめじ バナナ	685	89.4	24.6	23.9
15	火	ごはん とうふハンバーグ	やさいジュース	米 マヨネーズ パン粉	豆腐 豚肉 ウインナー	コーン 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー	486	62.7	15	19
		かぼちゃサラダ みそしる グレープフルーツ	フライドポテト	さつまいも じゃがいも		なめこ グレープフルーツ	619	83.4	18.1	23
16	水	ロールパン チキンシチュー	むぎちや	パン じゃがいも	鶏肉 牛乳 ツナ	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	392	57.2	16	11.5
		にんじんサラダ なしゼリー	さけチーズごはん	米 梨ゼリー	鮭 チーズ	ほうれん草	532	80.1	21.5	14.3
17	木	ちゅうかどん さんしょくナムル	ぎゅうにゅう	米 ごま油 パン	豚肉 えび しらす	白菜 にんじん もやし にら りんご	411	57.3	17.5	12
		スープ りんご	ゆかりじゃこぱん	マヨネーズ	牛乳	ほうれん草 もやし コーン 青梗菜	567	81.8	24.7	15.1

日	曜日	献立名	おやつ	熱どちらからなるもの	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
18	金	ごはん かじきにつけ やさいいため とんじる オレンジ	ぎゅうにゅう ミートマカロニ	米 里芋 マカロニ	かじき 豚肉 油揚げ 牛乳 チーズ	コーン 玉ねぎ しめじ もやし ねぎ トマト	402	57	17.7	10.3
						ピーマン にんじん ブロッコリー 大根 オレンジ	571	78.4	27.7	14.8
23	水	ごはん ぶたにくしょうがやき みそしる きりぼしだいこんに グレープフルーツ	ぎゅうにゅう チーズパン	米 チーズパン	豚肉 ちくわ 牛乳	にんじん 切干大根 にんじん	412	57.5	18.3	10.9
						グレープフルーツ 大根 玉ねぎ	606	84.9	26.9	15.5
24	木	くりごはん にくじゃが りんご ビーフンいため みそしる	ぎゅうにゅう きなこあげぱん	米 じゃがいも 白滝 ビーフン パン くり	豚肉 ベーコン わかめ 牛乳 きなこ	玉ねぎ にんじん グリンピース	425	65.2	14.7	11.6
						ピーマン きゃべつ ねぎ りんご	624	98.6	21.2	15.7
25	金	カレーライス ししゃもてんぶら ジョア	すいとん	米 じゃがいも ジョア 白玉粉	鶏肉 ししゃも	玉ねぎ にんじん トマト	415	61.2	17.7	10.8
						ブロッコリー 大根 小松菜	522	80.9	20.8	12.6
28	月	ごはん ハンバーグ みそしる さつまいもオレンジに グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ぶるべりーたると	米 パン粉 じゃがいも さつまいも タルト オレンジジュース	卵 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	玉ねぎ	410	61.4	15	11.2
						グレープフルーツ	600	84.6	23	18.2
29	火	けんちんうどん バナナ ほうれんそうなっとうあえ	ぎゅうにゅう メロンパン・シュガーサンド	うどん 長芋 里芋 メロンパン 食パン	豚肉 かまぼこ 納豆 牛乳	大根 にんじん ねぎ 椎茸	388	48.6	14.7	14.5
						ほうれん草 バナナ	625	81.2	20.8	22.4
30	水	ごはん かじきたつたあげ チーズサラダ みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう バナナスティックケーキ	米 じゃがいも バナナケーキ	かじき チーズ 牛乳	ブロッコリー きゃべつ にんじん	438	59.4	15	15.1
						コーン なす オレンジ	613	76.6	24.3	22.3

※ 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。

★ 2日は未満児:きなこマカロニ 以上児:きなこ団子
29日は未満児:シュガーサンド 以上児:メロンパン

中里農園のおやさい

きゅうり・なす・
ピーマン

【 1日当たりの平均 】

未満児	エネルギー	418kcal				
	炭水化物	58.5g	たんぱく質	16.5g	脂質	12.5g
以上児	エネルギー	590kcal				
	炭水化物	83g	たんぱく質	23.6g	脂質	17.3g