

9月 食育だより

銀の鈴保育園 2021.9.1

栄養士 鈴本

8月の食育活動をお知らせします

園では、感染症防止の為なかなか食育活動ができませんでした。

すずっこガーデンではたくさんの野菜を日々収穫しています。給食で食べたり、採れたてを味わったり・・・

野菜の生長していく変化を毎日観察しています。

すずっこガーデンで収穫した すいか**▶**です 切ったら、すべて黄色でした・・・・・ 不思議です・・・





赤と黄色のすいかを1苗ずつ植えました。 さて中身は何色かな?



「黄色のすいかはじめてみた~!」 「黄色のすいかもおいしいね 😊 」

















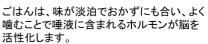






カカオの花

お米は栄養たっぷり



また食後も血糖値が上がりにくく、ゆっくり 吸収されるため腹持ちもよく、脂質が少ない のでパンなどに比べて太りにくい食材です。



【ぱんだ・こあら・きりん】

チョコレートはどうやってできるのかな!?

★変更がある場合はクラスボードでお知らせします



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

B	曜日	献立名	おやつ	<u></u> 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	水	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	卵 ウインナー スキムミルク	玉ねぎ トマト パセリ ごぼう	426	55.1	16.5	14.9
		かみかみサラダ みそしる オレンジ	フレンチトースト	マヨネーズ 食パン	ハム 厚揚げ 牛乳	ほうれん草 大根 人参 冬瓜 オレンジ	585	76.8	22.5	20.1
2	木	ごはん ぶたにくのなんぶやき	ぎゅうにゅう	米 里芋	豚肉 卵 大豆 麩	ピーマン パプリカ 人参	440	55.5	20.1	14.5
		ごもくまめ みそしる グレープフルーツ	にんじんクッキー	小麦粉	牛乳	 いんげん 小松菜 グレープフルーツ	612	79.2	27.9	19.2
3	金	ごはん とりのピザやき	ぎゅうにゅう	米 小麦粉	鶏肉 チーズ ハム	玉ねぎ パセリ ピーマン パプリカ	414	52.3	20.8	12.6
		コールスローサラダ スープ なし	おこのみやき	長芋 マヨネーズ	豚肉 卵 スキムミルク	キャベツ 人参 コーン しめじ 梨	569	71.6	29.4	17.3
6	月	ビビンバどん	ぎゅうにゅう	*	豚肉	ねぎ ほうれん草 もやし 人参 なす	414	61.3	14.4	12
		なすみそいため スープ バナナ	オレンジゼリー ☆ウエハース	☆ウェハース	牛乳	玉ねぎ ピーマン パプリカ えのき にら バナナ	619	89.8	21.5	18.8
7	火	ごはん さけマヨネーズやき	ぎゅうにゅう	米 里芋	鮭 油揚げ 牛乳	パセリ ミニトマト いんげん えのき 人参	392	56.6	18	9.9
		ごまあえ のっぺいじる なし	ツナトースト	食パン マヨネーズ	ツナ	大根 椎茸 ねぎ 梨 コーン	571	82	27.9	13.7
8	水	おっきりこみふううどん	ぎゅうにゅう	うどん 里芋	油揚げ 鶏肉 かまぼこ	大根 人参 ほうれん草 椎茸	409	61.1	16.9	10
	71	とうふナゲット・ブロッコリー ヤクルト	ハムピラフ	*	豆腐 牛乳 ハム	ブロッコリー 玉ねぎ コーン	570	82.6	23.2	15.1
9	木	ごはん はっぽうさい	ぎゅうにゅう	米 食パン	豚肉 えび 卵 豆腐	キャベツ 人参 椎茸 もやし	402	50.2	19.2	13.4
		ナムル スープ オレンジ	サンドイッチ	マヨネーズ	牛乳 ハム チーズ	にら ほうれん草 ねぎ オレンジ	611	77.8	28.6	19.8
10	金	カレーライス	やさいジュース	米 じゃがいも	鶏肉 ツナ	玉ねぎ 人参 トマト	419	76.1	13.3	13.4
. •		にんじんサラダ ばくがゼリー	クレープ	生クリーム クレープ皮	スキムミルク	ほうれん草 バナナ	576	101.5	16.5	18.3
13	月	ごはん おやこに	ぎゅうにゅう	米 マヨネーズ	鶏肉 卵 かまぼこ	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり	411	51.3	16.1	15.2
		ひじきツナサラダ みそしる オレンジ	フライドポテト	じゃがいも	ひじき ツナ 牛乳	なす ほうれん草 オレンジ パセリ	570	71.4	22.9	20.9
14	火	ミートスパゲティ	ぎゅうにゅう	スパゲティ	豚肉 スキムミルク わかめ	人参 玉ねぎ トマト パセリ	435	60.9	17	12.6
		かいそうサラダ スープ グレープフルーツ	きつねおにぎり	米	チーズ しらす ツナ 牛乳 油揚げ	コーン キャベツ グレープフルーツ	601	87	23.2	16.7
15	水	ごはん とりのからあげ	フルーツヨーグルト	*	鶏肉 ヨーグルト	ミニトマト かぼちゃ いんげん	446	68.3	17.1	10.5
		かぼちゃふくめに みそしる なし	ビスケット	じゃがいも ビスケット	スキムミルク	ねぎ 梨 バナナ 黄桃 りんご	572	91.3	22.5	11.9
16	木	ごはん とうふハンバーグ	むぎちゃ	米 パン粉	豆腐 豚肉	コーン 玉ねぎ きゅうり 人参 しめじ	438	56.7	16.7	14.9
		マカロニサラダ スープ ぶどう	やきそば	マカロニ やきそば麺	NΔ	ブロッコリー 小松菜 ぶどう キャベツ	585	80.3	21.7	17.9
17	金	ごはん かじきみそに	ぎゅうにゅう	米 マヨネーズ	めかじき ハム スキムミルク	ピーマン パプリカ カリフラワー	416	60.9	18.3	10.8
		カリフラワーわふうマヨあえ すましじる バナナ	チーズむしパン	小麦粉	かまぽこ わかめ 牛乳 チーズ	しめじ いんげん バナナ	597	84.9	27.8	15.4
21	火	ごはん とりのつくねに	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも	鶏肉 わかめ チーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり	400	57.3	15.9	11.3
		きゅうりすのもの すましじる おつきみゼリー	ポテトもち	マヨネーズ	かまぼこ 牛乳	ねぎ	560	79.1	23.2	15.5
22	水	わかめごはん はるまき	ぎゅうにゅう	米 春巻皮	鶏肉 レバー 豚肉	玉ねぎ しめじ ブロッコリー	453	63.7	16.9	13.2
		レバーオーロラソース スープ ぶどう	おはぎ	じゃがいも つぶあん	わかめ 牛乳 きなこ	にら 人参 ぶどう	642	92.8	23.9	17.7

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
24	金	ハヤシライス チーズサラダ	ぎゅうにゅう	米 ながいも	豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	428	52.5	17.3	16.2
	317	グレープフルーツ	とんぺいやき	マヨネーズ	牛乳 卵 スキムミルク	キャベツ グレープフルーツ ねぎ	584	71.6	23.8	21.9
27	月	さんしょくどん	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも	鶏肉 卵 豚肉	ほうれん草 人参 ピーマン	440	59.7	17	14
	7	じゃがいもきんぴら みそしる なし	プルーンホットケーキ	小麦粉	牛乳 スキムミルク	なめこ 大根 梨 プルーン	606	83	23.4	18.8
28	火	ごはん いりどうふ	やさいジュース	米 里芋 長芋	豆腐 豚肉 納豆	人参 椎茸 ねぎ いんげん	424	59.9	16.1	12.9
		ほうれんそうなっとうあえ とんじる ぶどう	シュガーあげぱん	ロールパン	油揚げ	ほうれん草 大根 ぶどう	589	87.2	21.9	16.2
29	水		ぎゅうにゅう	 米	さば 竹輪 わかめ	ブロッコリー 人参 切干大根	405	60.6	15.9	11
	小	きりぼしだいこんにもの みそしる バナナ	ココアプリン	さつまいも	牛乳 スキムミルク	いんげん バナナ	595	84.6	24.4	16.9
20	1 +	ちゃんぽんめん	むぎちゃ	中華麺	豚肉 えび 竹輪 海苔	人参 キャベツ もやし にら	477	64.2	21.4	14.3
30	木	ししゃもてんぷら・こまつなのりあえ ジョア	チャーハン	*	ししゃも 卵 ベーコン	小松菜 玉ねぎ ピーマン	585	81.3	25.4	16.9

☆は以上児のみ

※ 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。

中里農園のおやさい

なす

ピーマン

誕生会食メニュー10日 カレーライス郷土料理(群馬県)8日 おっきりこみふううどん

※詳細はひよこ組前の掲示をご覧ください

【 1日当たりの平均 】

+ 満児	エネルギー	424				
木 冲	炭水化物	59.2	たんぱく質	17.2	脂質	12.9
以上目	エネルギー	590				
火土汽	炭水化物	82.8	たんぱく質	24.1	脂質	17.5