

曜日	献立名	10時おやつ	3時おやつ	栄養士からひとこと	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
月	食パン ミートボールシチュー コーンサラダ 牛乳	ゼリー サブレ	スキムミルク 栗 せんべい	<ミートボールシチュー> きょうは、鶏ひき肉で作ったミートボールがたっぷり入ったシチューです。油で揚げたミートボールはカリカリの食感ですが、シチューに入れるとしっとりやわらかくなります。ふわふわのミートボールはお子さんにも大人気！おかわりの行列がみられます。	食パン、じゃがいも、くり、油、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、脱脂粉乳、卵	たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、コーン缶、マッシュルーム缶、グリーンピース缶
火	豚肉あんかけ丼 コロコロ胡瓜 味噌けんちん	牛乳 ぶどうぱん	ヨーグルト クラッカー	<いっしょに食べるとおいしいね！> 誰かと一緒に食べると、一人で食べるよりもずっと楽しい！一緒に食べるひとがいる喜びを感じてほしいと思っています。『お友だちが食べているから僕も食べてみよう』と、まねして食べてみる、なんてことも保育園ではしばしばみられます。食事の時間を楽しく過ごせるように、環境づくりはとて大切です。	米、さといも、切りこんにゃく、油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚小間、木綿豆腐、みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、ごぼう、しょうが
水	きのこうどん ほうれん草のツナ和え ブッチンゼリー	幼児オレンジ せんべい	ココアミルク さつま芋ケーキ	<きのこうどん> きょうのうどんにたくさん入っているきのこは、食物繊維やビタミンDが豊富に含まれています。茶色い色合いがお子さんにはあまり好かれませんが、繰り返し献立に入れることで、少しずつ食べてくれるようになります。『食べられる』ことで好きになってほしいと思います。	ゆでうどん、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、油	鶏小間、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、チーズ、卵、牛乳、バター	ほうれん草、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、生わかめ、エリンギ、しいたけ
木	しめじご飯 さばの塩焼き 小松菜ののり和え 麦茶	牛乳 クラッカー	乳酸菌飲料 菓子	<旬を大切に> きょうは、今が旬のしめじを使った混ぜ御飯です。だし汁としょうゆで炊き上げたごはんを、大鍋でじっくり煮たしめじを加えて混ぜます。具はしめじのみ。シンプルですが、しめじの味がぎゅっとしみこんだご飯の完成です。秋の味覚を十分に味わってほしいと思います。	米、砂糖、ごま油	乳酸菌飲料、さば	こまつな、しめじ、きゅうり、にんじん、刻みのり
金	食パン 鶏のから揚げ グリーンサラダ ポテトスープ、チーズ	ヨーグルト	ほうじ茶 にらチヂミ	<口を閉じる習慣が全身の健康づくりに> 唇に力がつくと、普段からしっかりと口を閉じておくことができるようになり、鼻呼吸の習慣が自然と身に付きます。口を閉じていれば、口の乾燥を防ぎ、だ液の力が保たれ、また、幼児期の鼻腔の成長もしっかりサポートされます。	食パン、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、ごま油	鶏肉、チーズ、干しえび	レタス、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、セロリ、ねぎ、にんにく、しょうが
土	キャベツの和風スパゲティ もやしとハムのサラダ 幼児りんご キャロットパン	牛乳 せんべい	ゼリー ビスケット	お子さんがなんでもおいしく食べ物を食べられるようになるためには、大人のサポートが必要です。体を動かして遊び、食生活リズムを整えて、食事のときのおなががすいているようにしましょう。そして楽しい食事への環境づくりも大切ですね。	ぶどうぱん、スパゲティ、油	鶏もも肉 小間切れ、ハム、バター	りんご濃縮果汁、もやし、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、きゅうり、にんにく
月	米 厚揚げの味噌炒め 小松菜の生姜和え ほうじ茶、ふりかけ	幼児野菜 昆布	牛乳 クリームパン	<厚揚げの味噌煮> 今日は、厚揚げと野菜の煮物です。材料は、厚揚げ・鶏小間・キャベツ・にら・椎茸・人参・味噌・砂糖・しょうゆです。みそ味は、子供たちにも食べやすく人気のメニューの一つです。ご飯が進む一品なので、おうちでも作ってみてください。	米、クリームパン、砂糖、油、粉糖	生揚げ、鶏小間、牛乳、脱脂粉乳、卵、みそ、バター	キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり、にら、しいたけ、しょうが
火	米 さつま芋のカレー 大根と胡瓜のさっぱり和え 牛乳	幼児オレンジ せんべい	ゼリー ビスケット	<さつまいものカレー> きょうはじゃがいもではなく、さつまいもを使ったカレーです。さつまいものホクホクした食感と甘みがカレーによく合います。さつまいもを入れるとじゃがいもを入れるときよりもカレー自体が甘くなるので、お子さんも甘みを感じ食べやすいようです。	米、さつまいも、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏角肉	だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マッシュルーム缶、グリーンピース缶
水	食パン 豚肉の照り焼き 広東風野菜炒め わかめとねぎのスープ	麦茶 パイ	スキムミルク のり団子	<よく噛むといいことがいっぱい> ①だ液がだくさんで、消化を助ける。②噛んでだ液に混ぜることで味がよくわかる。③だ液の効果で虫歯予防。④噛む刺激であごが発達。あごが大きくなると、永久歯の歯並びがよくなる。⑤ゆっくりよく噛んで食べることで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐ。	食パン、白玉粉、ごま油	豚小間、木綿豆腐、脱脂粉乳、なると	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、ねぎ、しいたけ、刻みのり、カットわかめ、しょうが
木	米 利久揚げ 切干大根の煮物、麦茶 ほうれん草とえのきのおかか和え	ヨーグルト	幼児ぶどう 菓子	<和食を大切に> 和食の魅力ってなんだと思いますか？季節を感じる野菜や彩りの華やかさ、そしてさまざまな調理法など。日本にはいろいろな食事形式がありますが、生活の中に【和食の文化】があることを忘れずにしていきたいと思っています。普段からの食生活を大切にして、幼児期にこそ和食文化になじむ習慣をつけさせたいものです。	米、さつまいも、油、小麦粉、ごま、砂糖	ちくわ、卵、さつま揚げ、かつお節	ぶどう果汁、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、いんげん
金	食パン 茄子とかぼちゃのグラタン 春雨とコーンのサラダ チンゲン菜ともやしのスープ	幼児りんご せんべい	麦芽飲料 なし	<なすと南瓜のミートグラタン> きょうは、茄子と南瓜をふんだんに使ったグラタンです。茄子と相性のいい豚の挽肉でミートソースを作り、カップにミートソースとホワイトソース、そして炒めたなすと南瓜をのせオープンへ。最後にチーズも焼いて出来上がりです。お子さんの好きなミートソースでなすももりもり食べられます。	食パン、はるさめ、油	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ	なし、たまねぎ、なす、チンゲンサイ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、もやし、コーン缶、にんにく
土	えびコロッケパン キャベツと大豆の和え物 水菜と椎茸のスープ	幼児野菜 クラッカー	ヨーグルト せんべい	<お手伝いいろいろ> お子さんと一緒に料理をすると時間がかかるし敬遠される方も多いと思います。まずは安全で楽しい物がおすすです。そしてそれがどんな結果になっても『ありがとう』と伝える事も忘れずに。食器を運ぶ、並べる・野菜を洗う・レタスやキャベツをちぎることもできますね。そして大好きな味見係！役に立った、認められたと本人が思えたら、好奇心だけでなく達成感も満たされ、持続につながります。	ごま油	ヨーグルト(加糖)、大豆水煮缶	キャベツ、みずな、たまねぎ、きゅうり、しいたけ

お買い物に行こう！～秋の味覚きのこ～

秋で思い浮かべるのがきのこ。お店にはたくさんきのこがなっています。しめじは、歯ごたえがあり、味もよく、和洋中いろいろな料理に使えます。椎茸は、買ってから天日干しにすると、骨を強くするビタミンDが6倍に増えます。お手軽でおすすめです。他にもえのき茸・まいたけ・エリンギなめこなどいろんなきのこをみるのも楽しいですね。



1食当たり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	539kcal	549kcal
たんぱく質	20.5g	20.6g
脂質	15.3g	17.0g
塩分	2.0g	2.2g