

2019年 9月 予定献立表

足利両野保育園

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	米 豚肉の照り焼き ・ 焼きビーフン、スティック胡瓜 わかめとねぎのスープ	ヨーグルト	スキムミルク チョコパン 30日幼児牛乳 ベコちゃんのほっぺ	<今月の新メニュー:焼きビーフン> 野菜とビーフンを油で炒めて、コンソメとしょうゆで味付けをし、最後にゴマ油をからめた炒め物です。 春雨と違い米粉でできたビーフンは、噛み応えのある食感です。	米、ビーフン、油、ごま油	豚小間、脱脂粉乳、木綿豆腐	きゅうり、玉葱、人参、ねぎ、ピーマン、わかめ、椎茸
火	米 鶏肉と大豆の煮物 大根と胡瓜のさっぱり和え 麦茶、ふりかけ	幼児野菜 星食べよ	ゼリー かあさんビスケット	<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。	米、こんにやく、砂糖、油、片栗粉、ごま	鶏角肉、大豆	大根、玉葱、きゅうり、人参、れんこん、いんげん
水	食パン 鶏のから揚げ チーズサラダ ベーコンスープ	ゼリー	ココアミルク さつま芋ケーキ	<おやつ時間は、楽しい時間> おやつは、栄養を補うだけでなく楽しみの時間でもあります。 嵐争の時は、調理の仕方や盛り付けなどかえり、元日に目を上としたり、すこもこ一箱に間早なものを作って、試してみよう。	食パン、さつま芋、油、ホットケーキ粉、片栗粉	鶏肉、チーズ、脱脂粉乳、ベーコン、卵、牛乳、バター	レタス、人参、きゅうり、玉葱、グリーンピース缶、にんにく、生姜
木	カレーうどん ほうれん草のツナ和え ブッチンゼリー	牛乳 ルヴァンクラーカー	りんごシャーベット ウエハース	<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。	ゆでうどん、じゃが芋、油、砂糖	シャーベット、豚小間、ツナ油漬缶	ほうれん草、玉葱、人参、きゅうり
金	食パン 茄子とかぼちゃのグラタン フロッキーのフレンチサラダ チンゲン菜ともやしのスープ	幼児りんご ばかうけ	スキムミルク 栗 ぱりんこ	<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、栗、油	豚ひき肉、脱脂粉乳、とろけるチーズ、ハム	玉葱、ブロッコリー、なす、南瓜、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、人参、黄ピーマン、にんにく
土	フランクフルトパン レーズンサラダ 水菜と椎茸のスープ	幼児オレンジ リッツ	ヨーグルト ぼたぼたせんべい	<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、環境づくりはとても大切です。	パン、油	フランクフルト、ヨーグルト	レタス、みかん缶、きゅうり、水菜、玉葱、椎茸、干しぶどう
月	麻婆豆腐 春雨とわかめのサラダ 中華スープ(鶏・チンゲン菜)	麦茶 源氏パイ	ほうじ茶 チヂミ	<お腹がすくリズムを持てる子どもに> お腹がすくリズムを持つには、1日3回の食事とおやつを規則的に食べて、十分に遊んで体を動かすようにします。また、子どもの食べる量を確認し、調整していくことで、子どもが空腹感を満たす量やその心地よさを感じられるようにします。お腹がすくリズムをくり返し経験することで、生活リズムが作られていきます。	米、小麦粉、春雨、油、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	木綿豆腐、豚挽肉、鶏角肉、みそ、干しえび	チンゲンサイ、ねぎ、人参、きゅうり、生わかめ、にら、椎茸、にんにく、生姜
火	米 利久揚げ ほうれん草とえのきのおかか和え みそ汁(キャベツ)	幼児牛乳 乾パン	幼児ぶどう えびせんべい	<利久揚げ> 利久揚げの意味は、ゴマを混ぜて揚げた物のことです。 両野保育園の利久揚げは、さつま芋、人参、竹輪を千切りにして小麦粉、卵、を混ぜた衣にからめ、揚げたものです。お子さんたちにも人気の揚げ物です。	米、さつま芋、油、小麦粉、ごま	竹輪、卵、みそ、かつお節	ぶどう濃縮果汁、ほうれん草、キャベツ、人参、えのき茸、わかめ
水	食パン チキンピカタ マカロニサラダ ブロッコリーとエビのスープ	ほうじ茶 ココナッツサブレ	麦芽飲料 梨 ハッピーターン	<お手伝いいろいろ> お子さんと一緒に料理をするとなんと時間も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ものがおすすめです。そして、それがどんな結果になっても『ありがとう』と伝えることも忘れずに。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。	食パン、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、バナメイ、エビ、卵	なし、ブロッコリー、きゅうり、しめじ、人参
木	しめじご飯 鮭の塩焼き コロコロ胡瓜 味噌けんちん	幼児野菜 ぱりんこ	幼児牛乳 さつま芋栗タルト	<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に、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、里芋、こんにやく、油、砂糖	幼児牛乳、さけ、木綿豆腐、みそ	しめじ、きゅうり、大根、人参、ねぎ、ごぼう、生姜、刻みのり
金	食パン ミートボールシチュー チンゲン菜のしらすサラダ 幼児牛乳	ヨーグルト	13日麦茶 みたらし団子 27日フルーツゼリー ばかうけ	<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かりと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、じゃが芋、白玉粉、油、砂糖、小麦粉、パン粉、片栗粉	幼児牛乳、鶏挽肉、木綿豆腐、卵、しらす干し	玉葱、チンゲンサイ、人参、キャベツ、マッシュルーム缶、グリーンピース缶
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	幼児牛乳 星食べよ	ゼリー ハードビスケット	<きのこについて> 秋が旬のきのこには、ビタミンDが含まれています。ビタミンDは、カルシウムやリンの吸収を助け、元気な骨を作ることにつながります。ビタミンDは、食べ物からとるだけでなく紫外線を浴びると皮下で作られます。	キャロットパン、スパゲティ、油	鶏小間、ハム、バター	りんご濃縮果汁、もやし、キャベツ、玉葱、しめじ、人参、きゅうり、にんにく

食欲の秋到来！！

残暑も次第に収まり、秋めいた季節になってきます。

少しずつ食欲が湧いてくるでしょう。

秋になると旬の野菜や魚、果物がたくさん出回ります。

野菜では、根っこのものがだんだん美味しくなります。里芋やさつま芋など。

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	573kcal
たんぱく質	19.5g	20.6g
脂質	17.1g	19.5g
塩分	2.0g	2.3g