

2020年 9月 予定献立表

両野こども園

曜	日	献立名	1・2歳児 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	14 28	食パン ボークピカタ チーズサラダ マカロニスープ	ほうじ茶 ハーベストバター	コーンフレーク	<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ます。	小麦粉、マカロニ、油	牛乳、豚肉、チーズ、卵	レタス、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ
火	1 15	カレーうどん ブロッコリーのフレンチサラダ ブッチンゼリー	麦茶 クラッカー	乳酸菌飲料 バタークッキー	<カレーうどん> 子どもたちに人気のメニューです。リクエストをとると必ず上位に入ってきます。かつおだしとしょうゆ、砂糖、カレールウで味付け。具に長ネギが入るのも和風な感じがします。うどんメニューはするすと早食いになってしまいがちなので、副業にはブロッコリーの噛みメニューです。	うどん、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(もも) 小間	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、パプリカ
水	2 16	米 八宝菜 スティック胡瓜 ごぼうと切干大根のみそ汁	幼児野菜 小魚せんべい	牛乳 イモフライ	<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。	米、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、片栗粉	牛乳、豚肉(もも) 小間、ローレिका、みそ	はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ごぼう、たけのこ、ねぎ、切り干しだいこん、グリーンピース
木	3 17	米 利久揚げ ほうれん草とえのきのおかか和え 切り昆布とねぎのきんぴら	牛乳 ビスケット	幼児ぶどう 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。自園の利久揚げは、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、さつまいも、油、小麦粉、ごま、ごま油	ちくわ、卵、かつお節	ほうれんそう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、切り昆布
金	4 18	食パン 豆腐のグラタン ゴーヤとツナのナムル 幼児りんご	グレーゼリー	スキムミルク 栗 せんべい 18日 梨	<豆腐のグラタン> きょうはお豆腐を使ったグラタンです。豆腐は水切りし、粗目につぶし、炒めた鶏小間、たまねぎ、しめじと合わせ、ホワイトソースもまぜます。それを鉄板にいれ、オープンで焼きます。20分焼いたらピザ用チーズとパン粉とパセリをのせて2分焼きます。豆腐の食感が楽しいグラタンです。	くり、パン粉、ごま、油、ごま油	押豆腐、鶏もも肉小間切れ、スキムミルク、チーズ、ツナ缶	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、にがうり
土	5 19	ハンバーガーパン キャベツとコーンの和え物 トマトと玉ねぎのスープ	牛乳 せんべい	グレーゼリー 英字ビスケット	<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、まねて食べてみる、なんてこども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。	バーガーパン、油	ハンバーグ	キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、コーン、あさつき
月	7 30	タコライス ブロッコリーのスープ 小魚	幼児オレンジ 星たべよ	幼児緑黄色野菜 ワッフル 30日牛乳 お誕生会おやつ	<タコライス> メキシコ料理の【タコス】の具(ひき肉・とまと・レタス)をご飯の上ののせた沖縄料理です。本来はその上にサルサという辛いソースをかけるのですが、園では辛くないで作っています。カレーの粉を少々加えて風味を出しています。赤、緑、茶、と彩りもきれいです。	米、油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、いわし	りんごジュース、たまねぎ、トマト、レタス、ブロッコリー、にんじん、にんにく
火	8 29	米 鶏肉と大豆の煮物 わかめとキャベツのサラダ ふりかけ 麦茶	ヨーグルト	ピーチゼリー カルシウムせん	<よく噛むとよいことがいっぱい> 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、切りこんにやく、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉 角切り、大豆	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、れんこん、コーン、わかめ、いんげん
水	9 23	食パン ささみフライ野菜ソース さつま芋バター 小松菜と玉ねぎのスープ	幼児りんご ぼんせん	ココアミルク オートミールクッキー	<お手伝いいろいろ> お子さんと一緒に料理をすることになると時間もかかるしちよつと…。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。	さつまいも、小麦粉、油、オートミール、パン粉、砂糖	ささ身、スキムミルク、バター、卵	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン、レーズン、パセリ
木	10 24	米 さばの塩焼き 即席漬け 味噌けんちん	麦茶 ぱりんこ	けんこうヨーグルト ポリコーン	<みそけんちん> 野菜たっぷりけんちん汁。きょうはみそ味にしました。崩した豆腐に味噌の味がしみ込んでおいしい！ごはんとさかなと汁と、和食の献立は子どもたちにも人気があります。具だくさんの汁でからだのなかから温まります。	米、さといも、切りこんにやく、油、	ヨーグルト、さば、豆腐、みそ	キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう
金	11 25	食パン コーンしゅうまい 千草和え チンゲン菜とえのきのスープ	りんごヨーグルト	麦茶 さつま芋おにぎり	<さつまいもおにぎり> 3時のおやつはサツマイモおにぎりです。角切りにしたさつまいもをだしとしょうゆと砂糖で煮て、塩を入れて炊いたご飯に混ぜます。シンプルですが滋味深い味です。秋の味着ですね。こどもたちは自分で握っていただきます。	米、さつまいも、しゅうまいの皮、はるさめ、片栗粉、ごま油、砂糖	鶏ひき肉、豆腐、ロールイカ	たまねぎ、もやし、コーン、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しょうが
土	12 26	ドッグパン スパゲティサラダ ウインナー 幼児牛乳	幼児野菜 クラッカー	牧場ヨーグルト せんべい	<てあらいうがい> 手には見えないばい菌がいっぱい。石鹸をつけて手のひら、手の甲、指の間とごしごしキュッキュッ！手洗いは誰にでもできる衛生の一番シンプルな方法です。でもとっても大切な取り組みです。新型コロナウイルスに感染しない、させないためにもまずは手洗いをきちんと行っていきましょう。	スパゲティ、マヨネーズ、油	牛乳、ヨーグルト、ウインナーソーセージ	レタス、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ

* 30日(水)の献立は7日(月)の枠に入っています。
* 都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

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があります。

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	522kcal	535kcal
たんぱく質	18.8g	18.9g
脂質	14.3g	15.4g
塩分	1.6g	1.7g