

2024年

9月

献立表



木の実保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)			補食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月30日	ご飯 鮭のマヨドレ焼き キャベツと人参のおかか和え 小松菜と玉葱の味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ○揚げパン・きなこ ○牛乳	米、マヨドレ、押麦、 ○油、○ロールパン、 ○三温糖、	◎牛乳、さけ、生クリーム、 白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、 粉チーズ、かつお節、○きな粉、 ○牛乳	オレンジ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 こまつな	ゆかりおにぎり
03火17日	ごまご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め わかめとねぎのすまし汁 バナナ	◎ヨーグルト ○甘辛だんご ○〇、1才ゆかりおにぎり 塩もみきゅうり ○牛乳	米、押麦、油、三温糖、 片栗粉、○米、○白玉粉、 ○三温糖、○片栗粉	◎ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、 生揚げ、赤みそ、かつお節、 黒ごま、○絹ごし豆腐、 ○牛乳	バナナ、キャベツ、 ねぎ、たけのこ(ゆで)、 にんじん、生わかめ、 しょうが、○きゅうり	ホットケーキ
04水18日	★カレーうどん 五目きんぴら グレープフルーツ 	◎牛乳 ○さつま芋とりんごの重ね煮 ○牛乳	生うどん、しらたき、 片栗粉、三温糖、油、 ○さつまいも、○三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、 豚肉(ロース)、○バター、 かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ、 ごぼう、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう、 干しいたけ、○りんご	わかめおにぎり
05木19日	ロールパン グラタン 白菜スープ 梨	◎牛乳 ○しめじ御飯 ○牛乳	ロールパン、小麦粉、 マカロニ、マーガリン、 三温糖、油、○米、 ○押麦	◎牛乳、鶏むね肉、 牛乳、とろけるチーズ、 ○油揚げ、○牛乳	梨、たまねぎ、 にんじん、はくさい、 ブロッコリー、 マッシュルーム缶、 ○にんじん、○しめじ	おかかおにぎり
06金20日	ご飯 鶏肉のオーロラソース焼き 中華サラダ きのこのすまし汁 バナナ	◎ヨーグルト ○マカロニきな粉 ○牛乳	米、マヨドレ、押麦、 ごま油、三温糖○マカロニ、 ○三温糖	◎ヨーグルト、鶏もも肉、 ハム、○きな粉、 かつお節、○牛乳	バナナ、キャベツ、 えのきたけ、きゅうり、 しいたけ、ねぎ、しめじ、 にんじん、コーン缶、 生わかめ	ホットケーキ
07土21日	三色丼 キャベツスープ オレンジ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、押麦、三温糖、油	◎牛乳、鶏ひき肉、○牛乳	オレンジ、コーン缶、 たまねぎ、にんじん、 キャベツ、セロリー、 焼きのり	
09月	手作りふりかけご飯 ささみのフライ ブロッコリーとちりめんじゃこのサラダ 大根と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○ミルクカスタード ○リッツクラッカー ○麦茶	米、パン粉、小麦粉、 油、押麦、三温糖、 ごま油、○三温糖、 ○コーンスターチ	◎牛乳、鶏ささ身、 油揚げ、いわし(煮干し)、 白みそ、赤みそ、 しらす干し、 かつお節、○脱脂粉乳、 ○牛乳	グレープフルーツ、 だいこん、 ブロッコリー、 ○みかん缶	ゆかりおにぎり
10火24日	ご飯 タンドリー風フィッシュ ひじきのナムル 豆腐とえのきの味噌汁 オレンジ	◎ヨーグルト ○りんごゼリー ○せんべい ○牛乳	米、押麦、三温糖、 ごま油、○三温糖	◎ヨーグルト、 かれい、木綿豆腐、 白みそ、赤みそ、 いわし(煮干し)、 ○牛乳	オレンジ、もやし、 えのきたけ、 にんじん、きゅうり、 ねぎ、ひじき、 にんにく、 ○レモン果汁、 ○りんご天然果汁、 ○りんご、 ○かんでん	おかかおにぎり
11水25日	ロールパン 鶏の照り焼き キャベツとツナのサラダ 豆乳スープ バナナ	◎牛乳 ○2色おはぎ(きなこ・あんこ) ○牛乳	ロールパン、 じゃがいも、ごま油、 三温糖、○米、 ○もち米、○三温糖、	◎牛乳、豆乳、 鶏もも肉、 ツナ油漬缶、 ベーコン、 ○きな粉、 ○こしあん(生)、 ○牛乳	バナナ、キャベツ、 たまねぎ、 コーン缶	ホットケーキ
12木26日	タコライス 野菜スープ 梨	◎牛乳 ○マーラカオ ○牛乳	米、じゃがいも、 押麦、三温糖、油、 ○ホットケーキ粉、 ○三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、 粉チーズ、○牛乳	たまねぎ、梨、 キャベツ、 にんじん、 こまつな、 にんにく	わかめおにぎり
13金27日	★チャーシュー麺 野菜炒め バナナ 	◎ヨーグルト ○★クッキー ○牛乳 	焼きそばめん、 三温糖、油、 ○小麦粉、 ○三温糖	◎ヨーグルト、 焼き豚、ベーコン、 かつお節、 ○バター、 ○牛乳	キャベツ、 バナナ、 にんじん、 たけのこ(塩蔵しなちく)、 ねぎ、 赤ピーマン、 ピーマン	ホットケーキ
14土28日	豚肉の甘みそ丼 豆腐とわかめの中華スープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、油、 片栗粉、 ごま油	◎牛乳、 木綿豆腐、 豚肉(肩)、 赤みそ、 ○牛乳	グレープフルーツ、 たまねぎ、 チンゲンサイ、 ねぎ、 赤ピーマン、 生わかめ	

*3歳未満児は朝おやつを提供があります。

*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー476kcal、たんぱく質20.3g

(幼児) エネルギー586kcal、たんぱく質25.3g

*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

*★マークは各クラスのリクエストになります。



9月の食育 みて!さわって!やってみよう!

3日・・・甘辛だんごをつくろう。(3才、4才)

6日・・・いろいろなきのこを見てみよう。(0~5才)

17日・・・甘辛だんごとお月見だんごをつくろう。(5才)





食育だより

木の实保育園 2024年9月

栄養士 江刈 智咲

まだまだ暑い日々が続きますが、天高く馬肥ゆる秋。十五夜やお彼岸には、月見団子やおはぎを用意して、秋の実りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんではいかがでしょうか。



中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様に見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



異世代との食事のすすめ

環境や文化の違う人と一緒に食事をすることは、新鮮な刺激から人に興味を持ち、他人への配慮や思いやりの気持ちを育むことができます。特に高齢者との食事では、先人の知恵や食文化の歴史、マナーを覚えてもらうことにもつながりますので、機会を設けて交流してみましよう。



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



長寿と食事

いま世界では、伝統的な日本食が健康&長寿食として注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスがよいとされています。また、酢や海藻類も健康によい食べ物です。長生きできる体を食べ物からつくっていきましょう。



非常食の準備

1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

