

*** 献立変更の連絡 * 9/24(火)メカジキステーキ 配布した献立ではマグロになっていました。メカジキに変更になりました。**

🍎🍌🍇🍓🍑🍊🍋🍍🍎 2019年度 9月献立予定表♥以上児 若葉保育園 🍌🍇🍓🍑🍊🍋🍍🍎

献立	材 料 名			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
	熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品						
2月	三色ごはん・白和え 玉ねぎのみそ汁・フルーン	精白米・三温糖・調合油 ごま油・ごま・食パン バター・上白糖	豚ひき肉・卵・高野豆腐 木綿豆腐・ひじき・油揚げ かつおだし・牛乳	しいたけ・小松菜・ほうれん草 人参・こんにゃく・玉ねぎ あさつき・フルーン	10 麦茶 3 シュガードーナツ・牛乳	580	232	162	2.1
3月	麦飯・厚揚げのたまごとし お浸し・小女子の佃煮 じゃがいものみそ汁	精白米・もち麦・上白糖 じゃがいも・クッキー	厚揚げ・卵・かつお節 わかめ・にほしだし	玉ねぎ・たけのこ・人参・しいたけ 小松菜・キャベツ・枝豆・もやし パナナ・もも缶・みかん缶	10 麦茶 3 フルーツゼリー クッキー・麦茶	652	212	148	1.6
4月	ごはん・焼き魚(鮭) コーンサラダ けんちん汁・オレンジ	精白米・マヨネーズ・里芋 小麦粉・バター・上白糖・クリーム	鮭・木綿豆腐・牛乳	コーン・キャベツ・トマト・きゅうり 大根・人参・こんにゃく・しいたけ ねぎ・オレンジ・梨・レーズン	10 麦茶 3 梨のケーキ・牛乳	591	235	184	1.5
5月	ごはん・照り焼きチキン カリフラワー・サラダ キャベツスープ・バナナ	精白米・三温糖・マヨネーズ ごま・小麦粉・上白糖	鶏胸肉・絹ごし豆腐 チーズ・青のり・牛乳	玉ねぎ・生薑・きゅうり カリフラワー・トマト・レタス キャベツ・人参・しいたけ・バナナ	10 麦茶 3 チーズ蒸しパン・牛乳	614	224	176	1.7
6月	マーボー丼(麦飯) さつまいもサラダ 人参スープ	精白米・もち麦・ごま油 さつまいも・三温糖 片栗粉・マヨネーズ・春雨	豆乳・木綿豆腐・豚ひき肉 高野豆腐・ヨーグルト・小魚	生薑・ねぎ・たけのこ・しいたけ グリーンピース・きゅうり・レーズン 人参・玉ねぎ・小松菜・えのき	10 麦茶 3 ヨーグルト・小魚・麦茶	609	220	156	1.6
7月	焼きそば・バナナ ミネストローネ・ヨーグルト	中華麺・調合油・マカロニ じゃがいも・ビスケット	豚もも肉・大豆 ヨーグルト・牛乳	オレンジジュース・キャベツ もやし・玉ねぎ・人参・バナナ しいたけ・トマトジュース	10 麦茶 3 ビスケット・牛乳		♥♥♥		
9月	麦飯・鶏肉とじゃがいものトマト煮 マカロニサラダ・たまごスープ ちーかま	精白米・もち麦・じゃがいも 上白糖・マカロニ・マヨネーズ ごま・せんべい	鶏胸肉・卵・ちーかま 小魚・牛乳	玉ねぎ・トマト・いんげん キャベツ・人参・きゅうり・コーン ほうれん草・しいたけ	10 麦茶 3 せんべい・小魚・牛乳	568	261	147	2.1
10月	ごはん・煮魚・切干大根サラダ 青菜のみそ汁・グレープフルーツ	精白米・上白糖・マヨネーズ ごま・原宿ドッグ・いもちつぶ	たら・高野豆腐 かつおだし・牛乳	生薑・きゅうり・切干大根 キャベツ・人参・小松菜・玉ねぎ 人参・えのき・グレープフルーツ	10 麦茶 3 原宿ドッグ いもちつぶ・牛乳	582	233	174	1.7
11月	ごはん・チンジャオロース ころもサラダ・豆腐スープ	精白米・三温糖・片栗粉 じゃがいも・上白糖・調合油	豆乳・豚もも肉・木綿豆腐 油揚げ・のり	ねぎ・生薑・ピーマン・たけのこ・人参 もやし・りんご・きゅうり・レタス・コーン 玉ねぎ・小松菜・しいたけ・グリーンピース	10 麦茶 3 おにぎり(油揚げ)・麦茶	592	212	13	1.7
12月	ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き トマトと豆のサラダ すまし汁・グレープフルーツ	精白米・上白糖・マヨネーズ 三温糖・小麦粉・バター	鮭・大豆・わかめ・かつおだし きなこ・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・しめじ・きゅうり トマト・枝豆・人参・えのき・しいたけ グレープフルーツ・バナナ・レーズン	10 麦茶 3 パナナケーキ・牛乳	590	233	168	2.0
13月	ふりかけごはん(麦飯) シチュー・たまごサラダ・バナナ	精白米・もち麦・じゃがいも マヨネーズ・三温糖・えびせん	豚もも肉・豆乳・卵 小魚・牛乳	玉ねぎ・人参・ほうれん草 きゅうり・フロコリー・バナナ	10 麦茶 3 えびせん・小魚・牛乳	559	212	169	1.5
14月	青菜おにぎり・野菜炒め わかめのみそ汁・バナナ	精白米・上白糖・おこめりんぐ	のり・ウインナー・わかめ 絹ごし豆腐・ヨーグルト	玉ねぎ・キャベツ・人参 しめじ・しいたけ・バナナ	10 野菜ジュース 3 おこめりんぐ ヨーグルト・麦茶		♥♥♥		
16月	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 敬老の日 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵								
17月	麦飯・豆腐ハンバーグ 野菜サラダ・じゃがいもスープ オレンジ	精白米・もち麦・三温糖 ごま油・じゃがいも 片栗粉・小麦粉	豚ひき肉・高野豆腐・卵 いんげん豆ペースト・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり カリフラワー・トマト・コーン 人参・しいたけ・ほうれん草・オレンジ	10 麦茶 3 みそ蒸しパン・牛乳	594	220	136	1.8
18月	ごはん・魚のきのこのソースがけ フロコリーサラダ 具たくさん汁・りんご	精白米・三温糖・片栗粉 米粉マカロニ・マヨネーズ・ごま じゃがいも・コーンフレーク	メカジキ・油揚げ・かつおだし ヨーグルト・小魚	生薑・しめじ・えのき・しいたけ 玉ねぎ・人参・きゅうり・フロコリー コーン・大根・小松菜・ねぎ・りんご・豆とう	10 麦茶 3 パネ・小魚・麦茶	504	211	123	1.6
19月	ごはん・厚揚げとなすのころも煮 小松菜のお浸し・かきたま汁 グレープフルーツ	精白米・三温糖・片栗粉 食パン・ジャム	厚揚げ・かつお節・卵 にほしだし・わかめ・牛乳	なす・しいたけ・グリーンピース 小松菜・人参・もやし・玉ねぎ グレープフルーツ	10 麦茶 3 ジャムパン・牛乳	582	217	133	1.9
20月	ごはん・コーンコロック とうふサラダ・野菜スープ ソーセージ	精白米・コロック・マヨネーズ ごま・片栗粉	木綿豆腐・ツナ・ソーセージ 小魚・のちヨーグルト	レタス・ミニトマト・きゅうり 玉ねぎ・人参・ほうれん草 コーン・しめじ・バナナ	10 麦茶 3 パナナ・小魚 のちヨーグルト	604	196	157	2.0
21月	ナポリタン・バナナ ほうれん草スープ	スパゲティ・三温糖・精白米	ウインナー・高野豆腐・牛乳	りんごジュース 玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ ほうれん草・コーン・バナナ	10 りんごジュース 3 焼きおにぎり・牛乳		♥♥♥		
23月	🍎🍌🍇🍓🍑🍊🍋🍍🍎 秋分の日 🍌🍇🍓🍑🍊🍋🍍🍎								
24月	ごはん・メカジキステーキ かぼちゃサラダ・トマトスープ グレープフルーツ	精白米・片栗粉・調合油 マヨネーズ・ごま	メカジキ・油揚げ	生薑・きゅうり・かぼちゃ・枝豆 人参・トマト・ほうれん草・玉ねぎ コーン・グレープフルーツ・小松菜	10 麦茶 3 おやき(小松菜)・麦茶	606	231	150	2.0
25月	ひじきごはん(麦飯) チーズサラダ なめこ汁・りんご	上白糖・精白米・もち麦 三温糖・ごま油・マカロニ	ひじき・鶏ひき肉・大豆 チーズ・にほしだし・木綿豆腐 きなこ・牛乳	しらたき・人参・しいたけ いんげん・レタス・きゅうり・コーン なめこ・玉ねぎ・あさつき・りんご	10 麦茶 3 マカロニあべかわ・牛乳	616	217	138	1.4
26月	ごはん・鶏肉のみそ焼き れんこんサラダ・玉ねぎスープ グレープフルーツ	精白米・上白糖・マヨネーズ ごま・片栗粉・食パン	鶏胸肉・ウインナー	きゅうり・れんこん・人参 コーン・玉ねぎ・小松菜・しいたけ グレープフルーツ・キャベツ	10 麦茶 3 ウインナーロール・麦茶	580	206	192	2.0
27月	キーマカレー(麦飯) わかめサラダ・バナナ	精白米・もち麦・じゃがいも 三温糖・ビスケット	豚ひき肉・高野豆腐 いんげん豆ペースト・大豆 ちくわ・わかめ・するめ・牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース トマト・きゅうり・レタス・バナナ	10 麦茶 3 ビスケット・するめ・牛乳	653	215	202	1.9
28月	かきあげうどん キャベツときゅうりとおかか和え ゼリー	うどん・食パン・クリーム	かつお節	オレンジジュース かきあげ・しいたけ・しめじ・えのき なめこ・キャベツ・きゅうり・バナナ	10 麦茶 3 パナナサンド・牛乳		♥♥♥		
30月	ごはん・豆腐のそぼろあん もやし和え・ほうれん草のみそ汁 オレンジ	精白米・三温糖・片栗粉 ごま・さつまいも 上白糖・調合油	焼き豆腐・豚ひき肉 かつおだし・卵・牛乳	人参・こんにゃく・たけのこ・絹ごし もやし・キャベツ・人参・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ・えのき・オレンジ	10 麦茶 3 大学芋・牛乳	598	184	204	1.7
					平均	594	220	161	1.8
					保育園の目標値	561	211	156	2.0未満



毎日の食事をたのしむために...



「食事が楽しい」と感じるシチュエーションはいろいろ。なかでも「みんなで一緒に食べる」ことは大きな要素になります。特に子どもにとっては、おいしいと笑顔で食卓を囲む環境はおとなになっていく過程でも大切な食体験になると考えられます(*´`*)♥

子どもの頃から食事のマナーについてきちんと学んでおくことでスムーズに自然な所作として覚えられます。食事の楽しさや食べ物の大切さを教えるとともに正しい食習慣を知っておくことも大切です。

★食事のマナー★

- 食事の挨拶→いただきます・ごちそうさまはいのちをいただくことに感謝する姿勢を表しています。
- 食事の姿勢→良い姿勢で食べることは噛む力がある・消化吸収がスムーズになるといったメリットがあります。
- 食器の置き方・お箸の使い方

若葉保育園では給食の前に、みんなで献立を確認したりお話をしながらも決められた時間内に食べきるよう頑張ったり…楽しい給食の時間になっているようですよ♪

