

**\* 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す。メカジキに変更になりました。**

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・ぶどう	精白米・三温糖・調合油 ごま油・ごま・食パン バター・上白糖	リゼン・豚ひき肉・卵・高野豆腐 木綿豆腐・ひしき・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・ぶどう	10 麦茶・ゼリー・ソーゼツ 3 カガ・ナシ・昆布・牛乳	479	19.0	13.7	1.9	
3火 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・チーズ	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・にぼしだし・チーズ	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 パナ豆腐・かぼちゃせん 3 フルーツゼリー クッキー・麦茶	419	16.8	8.8	1.4	
4水 ごはん・焼き魚(鮭) コーンサラダ けんちん汁・もも缶	さつまいも・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・もも缶・梨・レーズン	10 麦茶・ゼリー・ソーゼツ 3 梨のケーキ・牛乳	504	17.8	14.5	1.1	
5木 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・梨	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・生姜・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・梨	10 麦茶・ゼリー・ソーゼツ 3 チーズ蒸しパン・牛乳	499	18.3	14.6	1.5	
6金 マーボー丼(麦飯) さつまいもサラダ 人参スープ・チーズ	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・ダノン・小魚	生姜・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 パナ豆腐・塩せん 3 ダノンすりりんご おこめりんご・麦茶	478	16.0	13.1	1.3	
7土 焼きそば・ぶどう ミネストローネ・ダノンりんご	中華麺・調合油・マカロニ じゃがいも・三温糖・ビスケット	豚もも肉・大豆 ダノン・牛乳	オレンジジュース・キャベツ もやし・玉ねぎ・人参・ぶどう しいたけ・トマトジュース	10 カゴジューズ・小魚せん 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	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・牛乳	野菜ジュース・パナナ・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 野菜ジュース・パナナ 3 せんべい・牛乳	474	16.6	11.3	1.3	
10火 ごはん・煮魚・切干大根サラダ 青菜のみそ汁・ぶどう	精白米・上白糖・マヨネーズ ごま・原宿ドッグ	カレイ・高野豆腐 かつおだし・牛乳	生姜・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・ぶどう	10 麦茶・塩せん 3 原宿ドッグ・牛乳	462	17.1	13.8	1.3	
11水 ごはん・チンジャオロース ころもサラダ 豆腐スープ・オレンジ	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・ちーかま	ねぎ・生姜・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・オレンジ・グレープフルーツ	10 パナ豆腐・かぼちゃせん 3 おにぎり(油揚げ) ちーかま・麦茶	486	17.7	10.5	1.3	
12木 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	リゼン・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・パナナ・レーズン	10 麦茶・ゼリー・ソーゼツ 3 パナナケーキ・牛乳	487	19.5	14.0	1.8	
13金 しらすごはん(麦飯) シチュー・たまごサラダ ももゼリー	さつまいも・精白米 もち麦・じゃがいも マヨネーズ・三温糖・えびせん	しらす・豚もも肉・豆乳 卵・牛乳	玉ねぎ・人参・ほうれん草 きゅうり・ブロッコリー	10 麦茶・さつまいも 3 えびせん・牛乳	449	14.6	10.8	0.8	
14土 青菜おにぎり・野菜炒め わかめのみそ汁・パナナ	精白米・上白糖・おこめりんご	のり・ウインナー・わかめ 絹ごし豆腐・ダノン	玉ねぎ・キャベツ・人参 しめじ・しいたけ・パナナ	10 野菜ジュース・塩せん 3 おこめりんご ダノンすりりんご・麦茶		♥♥♥			
16月	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 敬老の日 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵								
17火 麦飯・豆腐ハンバーグ 野菜サラダ・じゃがいもスープ もも缶	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・もも缶	10 麦茶・小魚せん 3 みそ蒸しパン・昆布・牛乳	504	16.8	11.8	1.4	
18水 ごはん・魚のきのこソースがけ ブロックサラダ・チーズ 異だくさん汁・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	カレイ・油揚げ・かつおだし チーズ・ヨーグルト	生姜・しめじ・えのき・しいたけ 玉ねぎ・人参・きゅうり・ブロッコリー コーン・大根・小松菜・ねぎ・りんご・ぶどう	10 野菜ジュース・塩せん 3 パフェ・麦茶	450	19.8	9.3	1.6	
19木 ごはん・厚揚げとなすのどろ煮 小松菜のお浸し・かきたま汁・梨	精白米・三温糖・片栗粉 ロールパン・ジャム	リゼン・厚揚げ・かつお節・卵 にぼしだし・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・梨	10 麦茶・ゼリー・ソーゼツ 3 ジャムパン・牛乳	492	18.1	13.3	1.7	
20金 しらすごはん・コーンコロッケ とうふサラダ・野菜スープ	精白米・コロッケ・マヨネーズ ごま・片栗粉	しらす・木綿豆腐・ツナ 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・パナナ	10 麦茶・かぼちゃせん 3 パナナ・小魚 のちヨーグルト	488	16.7	14.2	1.6	
21土 ナポリタン・パナナ ほうれん草スープ	さつまいも・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・パナナ	10 りんごジュース・さつまいも 3 焼きおにぎり・牛乳		♥♥♥			
23月	🍎🍇🍌🍓🍑🍌🍇🍌🍓🍑🍌🍇🍌🍓🍑🍌🍇🍌🍓🍑 秋分の日 🍌🍇🍌🍓🍑🍌🍇🍌🍓🍑🍌🍇🍌🍓🍑								
24火 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・ちーかま	精白米・片栗粉・調合油 マヨネーズ・ごま	メカジキ・油揚げ・ちーかま	生姜・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・りんごジュース	10 麦茶・かぼちゃせん 3 おやき(小松菜) りんごジュース	503	17.0	11.3	1.6	
25水 ひじきごはん(麦飯) チーズサラダ・なめこ汁 ぶどうゼリー	上白糖・精白米・もち麦 三温糖・ごま油 マカロニ・いもちっぷ	ひじき・鶏ひき肉・大豆 チーズ・にぼしだし・木綿豆腐 きなこ・牛乳	パナナ・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	10 麦茶・パナナ 3 マカロニあべかわ いもちっぷ・牛乳	503	16.2	13.8	1.0	
26木 ごはん・鶏肉のみそ焼き れんこんサラダ・玉ねぎスープ・ぶど う	さつまいも・精白米 上白糖・マヨネーズ ごま・片栗粉・ロールパン	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・ぶどう・キャベツ	10 麦茶・さつまいも 3 ウインナーロール・麦茶	523	15.4	15.2	1.5	
27金 キーマカレー(麦飯) わかめサラダ・オレンジ	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・オレンジ	10 麦茶・小魚せん 3 ビスケット・するめ・牛乳	468	15.8	14.1	1.3	
28土 かきあげうどん キャベツときゅうりとおかかかえり んご・ゼリー	うどん・ロールパン・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・りんご・パナナ	10 カゴジューズ・かぼちゃせん 3 パナナサンド・牛乳		♥♥♥			
30月 ごはん・豆腐のぼろあん もやし和え・ほうれん草のみそ汁 オレンジ・チーズ	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 かつおぶし・卵・チーズ・牛乳	人参・こんにゃく・たけのこ・絹さや もやし・和かつ・人参・きゅうり・ほうれん草 玉ねぎ・えのき・オレンジ・野菜ジュース	10 麦茶・塩せん 3 大学芋・野菜ジュース	482	13.6	14.4	1.2	
🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋 毎日の食事をたのしむために... 🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋					平均	482	17.0	12.8	1.4
					保育園の目標値	447	16.8	12.4	1.7 未満

**「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「みんなと一緒に食べる」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、みんなでお話を確認したりお話をしながら決められた時間内に食べきりよう頑張ったり...楽しい給食の時間になっているようです!

