



園長	栄養士

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ		栄養価	
		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	調味料				
20 (水)	《実習生お楽しみ献立》 		牛乳	なし		牛乳100 牛乳150 なし 塩せんべい	エネルギー 159 kcal たんぱく質 5.9 g 脂質 5.8 g カルシウム 167 mg		
21 (木)	《誕生会》 ゆかりごはん パリパリ豚さん パンオースー みそ汁	米、強力粉、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、小麦粉、マーガリン、ごま油、ラード	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、しらす干し、脱脂粉乳	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、ドライイースト	乳飲料 牛乳150 スティックパン	エネルギー 751 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 26.9 g カルシウム 272 mg		
22 (金)	ロールパン チキンカチャトリー 野菜スープ	米、ロールパン、じゃがいも、砂糖、油、小麦粉、ラード	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、バター、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、ホールトマト缶詰、トマトミックスジュース缶、赤ピーマン、マッシュルーム缶、ピーマン、にんにく	ケチャップ、食塩、ウスターソース・濃厚ソース	牛乳100 牛乳150 わかめとゆかりのおにぎり	エネルギー 631 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.4 g カルシウム 260 g		
25 (月)	ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう トマト 五目汁	米、さといも、砂糖、ごま油	さば、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	トマト、ねぎ、にんじん、しょうが、ごぼう、だいこん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳100 ソフル 塩せんべい	エネルギー 615 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 14.9 g カルシウム 216 mg		
26 (火)	ハヤシライス ツナサラダ チキンスープ	米、ホットケーキ粉、油、三温糖、砂糖	牛乳、牛肉(もも)、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ、卵、バター	たまねぎ、レタス、キャベツ、にんじん、トマトジュース缶、きゅうり、ホールトマト缶詰、マッシュルーム、コーン缶、えのきたけ	ケチャップ、酢、ウスターソース、しょうゆ、食塩	乳飲料 牛乳150 チーズドック	エネルギー 656 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 23.8 g カルシウム 328 mg		
27 (水)	きなご御飯 肉じゃが 豆腐みそ汁 オレンジ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ	オレンジ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、干しぶどう、さやえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100 牛乳150 レーズン蒸しパン	エネルギー 691 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.4 g カルシウム 331 mg		
28 (木)	かき揚げ丼 すまし汁 ベビーチーズ	米、さつまいも、油、小麦粉	牛乳、チーズ、かまぼこ、しらす干し	ぶどう、日本かぼちゃ、はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	乳飲料 牛乳150 巨峰 塩せんべい	エネルギー 582 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.9 g カルシウム 342 mg		
29 (金)	ミートソーススパゲティー フルーツサラダ ジョア125	スパゲティー、クロワッサン、砂糖、なたね油、油、ラード	豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、レタス、もも缶、みかん缶、ホールトマト缶詰、パイン缶、にんじん、きゅうり、トマトジュース缶、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩	牛乳100 クロワッサン	エネルギー 739 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 26.2 g カルシウム 273 mg		
30 (土)	《秋祭り》 		牛乳			乳飲料 牛乳150 カステラ	エネルギー 196 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 7.1 g カルシウム 174 mg		
献立の平均栄養価		以上児 未満児	エネルギー548kcal エネルギー491kcal	蛋白質17.5g 蛋白質15.9g	カルシウム260mg カルシウム264mg	脂質17.5g 脂質15.9g	鉄分2.1mg 鉄分1.7mg	食物繊維4.2g 食物繊維3.5g	塩分2.9g 塩分2.5g

9月になりましたが、まだまだ暑い時期です。引き続き水分補給をこまめにして熱中症を防ぎましょう。冷たいものを食べすぎるとお腹を壊しやすくなります。水分の多い果物(梨、ぶどう)などで補い、食事も規則正しく食べるようにして残暑を乗り切りましょう。

### ★子どもの食べる意欲を育てよう★

- ①食事は1日3回+1回のおやつ 時間を決めて。だらだらおやつは、食事のときに食欲が出ず肥満にもつながってしまいます。
- ②手作りの食事の良さを生かして  
いいにおい！おいしそう！親子の会話もおいしい調味料です。
- ③加工食品はひかえめに  
旨味調味料が含まれていて味が濃く高カロリーのものが多く、旨味に慣れてしまうと、野菜などの素材の味がわからなくなります。

- ④栄養の「洪水」に気をつけて  
「栄養があるから」「これも食べなさい」一度にドッサリではなく毎日に適量で十分です。
- ⑤先走った「食べなさい」「おいしいはよ」の一方的な言葉がけの多さに気をつけて  
子ども自らが発信する食欲を大切に。一緒に「美味しいね」と共感しましょう。
- ⑥体を動かしてたくさん遊びましょう。  
心地よい食欲が生まれるもです。

