

食事だより

今月の目標 落ち着いてよく噛んで食べよう

今月の予定 9月 4日（金）お誕生会 ※ごはんはいりません
9月 9日（水）防災給食
手作りお弁当の日おにぎり、くだものを持参してください
9月16日（水）食育活動（5歳児）

令和8年9月
認定こども園 赤荻保育園



※手作り弁当には、お家で食べた事の無い
食品は入れないでください。

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
1,2歳児	保育園での給与栄養目標値	475	16.0	14.0	200	2.0	190	0.20	0.30	18	/	1.3
	今月の平均	465	17.3	13.6	67.3	2.5	127	0.26	0.27	22	2.7	1.3
3～5歳児	保育園での給与栄養目標値	375	17.5	14.5	245	2.0	220	0.20	0.30	17	3.0	1.4
	今月の平均	358	17.4	14.4	245	1.7	152	0.29	0.31	25	2.9	1.4

※ 都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

日	曜	3歳未満児 午前おやつ	献立名	材料	3歳未満児 午後	エネルギー
1	火	ヨーグルト	魚のピザ焼き かぼちゃサラダ トマトスープ くだもの	煮魚 かぼちゃ煮 ハム コンソメ	タラ チーズ クチャップ マヨネーズ 砂糖 コンソメ	玉ねぎ ビーマン 人参 かぼちゃ 人参 枝豆 トマト 玉ねぎ
				味増汁	ごはん 味増おにぎり 麦茶	337 362 kcal kcal
2	水	くだもの 牛乳	豚肉のピカタ 切り昆布の入り煮 味噌漬 納豆	豚肉煮 野菜煮 味噌汁	小麦粉 油 さとう みりん 豆腐 味噌 納豆	小松菜 油 さとう みりん わかめ ネギ
				味増汁	ごはん ジャムラスク 牛乳	499 438 kcal kcal
3	木	せんべい 牛乳	松風焼き もやしチャンプル 味噌汁 くだもの	ひき肉煮 野菜煮 味噌汁	鶏ひき肉 卵 豆腐 味噌 牛乳 豆腐 卵 コンソメ	パン粉 油 ごま ネギ もやし ビーマン 小松菜 えのき
				味増汁	ごはん ゼリー クラッカー 麦茶	527 377 kcal kcal
4	金 お誕生会	ビスケット 牛乳	さつま芋ご飯 秋のクッシュ ビタミンAECサラダ すまし汁 くだもの フチデザート	さつま芋ご飯 煮魚 野菜煮 すまし汁 くだもの	鮭 卵 牛乳 生クリ 鶏ささみ 味噌 豆腐 胡麻 マヨネーズ	さつま芋 ごま バター 玉ねぎ 胡麻 ほうれん草 しめじ ブロッコリー コーン 人参 わかめ 小松菜
				味増汁	ごはん お菓子 麦茶	757 718 kcal kcal
5	土	お菓子 麦茶	中華あんかけ サラダ スープ	あんかけ 野菜煮 スープ	豚バラ肉 豆腐 コーン コンソメ	ごま油 玉ねぎ 人参 えのき 枝豆 たまねぎ パセリ
				味増汁	ごはん お菓子 麦茶	200 203 kcal kcal
7	月	クラッカー 牛乳	ハッシュドボーク 海藻サラダ くだもの	コンソメ煮 海藻煮 くだもの	牛肉 豚肉 カニカマ 油 コーン	バター 玉ねぎ アスパラ しめじ わかめ 玉ねぎ
				味増汁	ごはん バナナチップ 牛乳	486 380 kcal kcal
8	火	ヨーグルト	カジキのタルタルソース焼き 茄子炒り 味噌汁 くだもの	煮魚 野菜煮 味噌汁	カジキ チーズ マヨネーズ ひき肉 味噌 豆腐	玉ねぎ パセリ 茄子 玉ねぎ キャベツ しめじ
				味増汁	ごはん わかめおにぎり 麦茶	464 329 kcal kcal
9	水 お弁当の日	防災給食 牛乳	防災給食	豚汁 野菜煮	豚肉 豆腐 大根 人参 しめじ ブロッコリー コーン	ごはん カレーうどん 牛乳
				味増汁	ごはん カレーうどん 牛乳	480 413 kcal kcal
10	木	せんべい 牛乳	タンダーリチキン 切干大根煮 味噌汁 くだもの	鶏肉煮 野菜煮 味噌汁	鶏肉 ヨーグルト 油 切干大根 人参 葱 しめじ 豆腐 味噌	玉ねぎ にんにく 玉ねぎ 人参 葱 しめじ 水菜 えのき
				味増汁	ごはん 人参煮しけり 麦茶	495 358 kcal kcal
11	金	ビスケット 牛乳	豚肉の味噌漬け焼き もやし和え すまし汁	豚煮 野菜煮 味噌汁	豚肉 味噌 みりん 砂糖 ごま油	みりん 砂糖 ごま油 わかめ しめじ ほうれん草 人参
				味増汁	ごはん 南部せんべい 牛乳	481 338 kcal kcal
12	土	お菓子 麦茶	野菜炒め サラダ スープ	豚肉煮 野菜煮 スープ	豚肉 豆腐 酢 砂糖 コンソメ	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー コーン 玉ねぎ パセリ
				味増汁	ごはん お菓子 麦茶	294 165 kcal kcal
14	月	クラッカー 牛乳	ママレード焼き 大豆の五目煮 味噌汁 くだもの	鶏肉煮 野菜煮 味噌汁	鶏肉煮 大豆 鶏肉 大根	ママレード ごぼう 人参 しめじ 大根
				味増汁	ごはん 青のりポテト 牛乳	476 363 kcal kcal
15	火	ヨーグルト	魚の変わり焼き 鉄骨モリモリサラダ なめこ汁	煮魚 野菜煮 味噌汁	さけ 粉チーズ 卵 しらす ハム 味噌 豆腐	パン粉 胡麻 ごま油砂糖 なめこ ネギ
				味増汁	ごはん 枝豆おにぎり 麦茶	444 337 kcal kcal

普段の食生活で 災害に備えましょう

9月1日は防災の日です。災害と言っても、地震だけではなく、台風や雪、集中豪雨なども心配され、停電や断水なども予測されます。食べ慣れている食材のローリングストックなど、防災食の準備や点検を親子で行い、備えましょう。必要な年齢の場合離乳食やミルクも忘れずにストックしておきましょう。



苦手な味も食卓へ

「食べないから」と言って、食卓に出さなくなるのは NG。本当に、その食材を食べなくなってしまう。食べなくても、大人がおいしく食べる様子を見たり、頻りに食卓に出てきたりする事で、「おいしくな〜い」と言いつつ、口に運ぶことも。人は7回ほど口にしたら、少しずつその味が食べられるようになるという研究データもありますから、長い目で見守っていきましょう。



日	曜	3歳未満児 午前おやつ	献立名		材料			3歳未満児 加算分	午後 おやつ	エネルギー 1,2歳児		3歳以上児
16	水	くだもの 牛乳	ささみのレモン煮 人參うば	鶏肉煮 野菜煮	ささみ ツナ	片栗粉 醤油砂糖みりん マヨネーズ	レモン 人參キャベツ	ごはん	かぼちゃサンド	488	344	
			味噌汁 くだもの	味噌汁 くだもの	豆腐 味噌	ニラ しいたけ	牛乳		kcal	kcal		
17	木	せんべい	肉豆腐 ほうれん草胡麻和え くだもの	豚肉煮 野菜煮	豚肉 豆腐		えのき 人參 ニラ ほうれん草人參もやし	ごはん	ヨーグルト ウエハース	548	405	
		牛乳				胡麻砂糖醤油			麦茶	kcal	kcal	
18	金	ビスケット	豚肉の生姜焼き 切り干し大根のサラダ 牛乳	肉煮 切干煮	豚肉	みりん	玉ねぎ 生姜 切干大根きゅうり人參小松菜	ごはん	ココア無しパン	505	380	
		わかめスープ 納豆	スープ		コンソメ	わかめ 玉ねぎ	麦茶		kcal	kcal		
19	土	お菓子	豚丼 お浸し	あんかけ 野菜煮	豚肉	みりん	たまねぎ ほうれん草 もやし	ごはん	お菓子	305	155	
		麦茶	スープ	スープ		コンソメ ごま	わかめ		麦茶	kcal	kcal	
21	月	敬老の日										
22	火	国民の休日										
23	水	秋分の日										
24	木	せんべい	ポトフ ブロッコリーおかか和え 牛乳	鶏肉煮 野菜煮	鶏肉ウインナー粉チーズ ハム おかか	コンソメ ジャガ芋	玉ねぎ人參 ブロッコリー 人參	ごはん	そうめん	496	358	
		くだもの	くだもの						麦茶	kcal	kcal	
25	金	ビスケット	ボークカレー 青菜のなめ茸和え 牛乳	コンソメ煮 野菜煮	豚肉 牛乳	じゃが芋 油	人參 玉ねぎ 小松菜 もやし 人參 なめ茸	ごはん	かっぱえびせん	540	397	
		くだもの	くだもの						牛乳	kcal	kcal	
26	土	お菓子	照り焼きチキン サラダ	鶏肉煮 野菜煮	鶏肉	みりん	レタスコーン人參	ごはん	お菓子	369	212	
		麦茶	スープ	スープ		油砂糖酢 コンソメ	玉ねぎ パセリ		麦茶	kcal	kcal	
28	月	クラッカー	イタリアン風焼きチキン かぼちゃのそぼろ煮 牛乳	鶏肉煮 かぼちゃ煮	鶏肉 チーズ ひき肉	トマト 玉ねぎ パプリカ コンニク	かぼちゃ 玉ねぎ わかめ	ごはん	がんづき	583	496	
		味噌汁 くだもの	味噌汁 くだもの	味噌 豆腐			牛乳		kcal	kcal		
29	火	ヨーグルト	煮魚 春雨サラダ	煮魚 野菜煮	煮魚 ハム	醤油みりんごらめ 春雨 ごま コーン	きゅうり 人參 茄子 玉ねぎ	ごはん	鮭おにぎり	469	331	
		味噌汁 くだもの	味噌汁	豆腐 味噌			麦茶		kcal	kcal		
30	水	くだもの	ボークビーンズ わかめサラダ	豚煮 野菜煮	大豆豚肉 ハム	油ケチャップ砂糖 酢 砂糖 塩	玉ねぎ人參 わかめコーンきゅうり水菜	ごはん	野菜バー	470	385	
		牛乳	味噌汁	味噌汁	味噌 豆腐	小松菜 えのき	牛乳		kcal	kcal		

