

9月給食だより

令和4年度9月
かまいしこども園

夏の疲れをとるためのポイント



少しづつ秋の気配を感じられるようになってきました。夏の暑さでの身体の疲れは「バランスの良い食事」と「十分な睡眠」でリズムを整えることで回復させましょう。

①一日三食きちんと食べる

暑くて食事の量や回数が減ると栄養不足になりがちですが、一日三度きちんと摂り十分に栄養補給をしましょう。特に朝ごはんは午前中に活動するためのパワーの源となりますので、きちんと食べて登園しましょう。

②良質のたんぱく質やビタミンB1を上手に摂る

食欲のない時にはあっさりした食事、特に冷たい麺類などで済ませてしまうことがあると思いますがこれだけでは代謝がスムーズに行われず疲労は回復しません。特に疲れている時は、ビタミンB1や良質のたんぱく質など疲労回復に役立つ栄養素を多く含む食品を食べましょう。

(ビタミンB1を含む食品) 豚ヒレ肉・ごま・たらこ・ウナギ・枝豆・カボチャなど
(良質のたんぱく質) 卵・牛乳・肉・魚・大豆製品など

③睡眠をしっかりとる。

疲れを取り体力を回復させるためには、十分な休養や睡眠が大切です。早寝早起きを心掛けましょう。

世界の料理を食べてみよう④



9月は27日に中国の料理を取り入れます。
チャーハン・しゅうまい・春雨サラダ
たまごスープ もも缶 おやつはマーラーカオです。

マーラーカオ：中華風蒸しカステラともいわれています。日本へは江戸時代に中国から伝わったといわれています。中華人民共和国では点心としても愛され、台湾の屋台や香港の飲茶などでも提供されています。

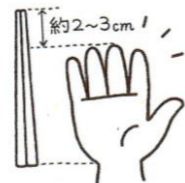


お箸のサイズ合っていますか？

手に合った長さのお箸を選ぶことはとても大切です。手に合っていないと間違っただお箸の持ち方になったり、料理を上手に口に運ぶことができません。

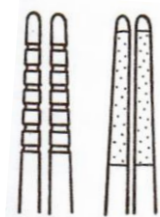
《適した長さ》

子どもの手の大きさより、2~3cmくらい長い箸が子どもにとって使いやすいといわれています。



《適した形や材質》

丸い箸は、挟んだものが滑りやすいため、四角い形のほうが使いやすく、おすすめです。また、天然素材(木や竹)でできたものが良いでしょう。
※箸の先に刻みやざらざらした部分があれば、滑りにくく、使いやすいです。



園では六角箸を使用していますが、欲しい方は購入することも可能です。どんなお箸が見たい方、購入希望の方はお気軽に担任にお声がけください。

9月予定献立表(1~2歳児)

日付	午前のおやつ	献立名	材料名			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			
1木	牛乳 お子様せんべい	ごはん、さけのちゃんちゃん焼き ひじきの煮物、ブロッコリー 鶏とだいこんのすまし汁、もも缶	米、砂糖 片栗粉、油	さけ、みそ、油揚げ 鶏肉、ひじき、大豆	だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ さやえんどう、ブロッコリー、しめじ もも缶	牛乳 国マドレーヌ	491kca	
2金	牛乳 ビスケット	ごはん、豚肉のしょうが焼き もやしのごまあえ、トマト ほうれんそうのみそ汁、オレンジ	米、油、砂糖、ごま	豚肉、みそ	にんじん、もやし、たまねぎ、はくさい コーン缶、ねぎ、レーズン、しょうが ほうれんそう、さやえんどう、トマト オレンジ	牛乳 ジャムサンド	466kca	
3土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、野菜のナムル、さつまいも煮 バナナ	うどん、ごま油 さつまいも	鶏肉、のり	もやし、にんじん、ピーマン ほうれんそう、ごぼう、だいこん バナナ	麦茶 国りんごゼリー	479kcal	
5月	牛乳 ウエハース	ごはん、さけの煮つけ、さっぱりポテトサラダ ほうれんそうのソテー、豆腐みそ汁 もも缶	米、じゃがいも 砂糖、油	さけ、木綿豆腐 みそ、わかめ ベーコン	きゅうり、ほうれんそう、もやし にんじん、ごぼう、クリームコーン缶 ねぎ、しょうが、もも缶	牛乳 国お好み焼き	509kca	
6火	牛乳 ビスケット	ひじきごはん、豆腐のコーンみそ焼き 切り干しだいこん焼きそば風炒め トマト、ごまつなのすまし汁、りんご	米、油、砂糖	木綿豆腐、ベーコン みそ、ひじき	トマト、ごまつな、たまねぎ えのきだけ、切り干しだいこん、ピーマン クリームコーン缶、にんじん、りんご	麦茶 国マスカットゼリー	489kca	
7水	牛乳 ウエハース	【お誕生会】 ピラフ、タンダーチキン さつまいもサラダ、ブロッコリー2色和え マカロニスープ、オレンジ	米、さつまいも マヨネーズ スパゲティ	鶏もも肉、ベーコン ハム	きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ もやし、にんじん、ごぼう、コーン缶 ねぎ、しょうが、さやいんげん、オレンジ	牛乳 国バナナケーキ フルーツのせ	507kca	
8木	牛乳 お子様せんべい	ごはん、かじきの香味焼き ひじきとパプリカソテー、かぼちゃ煮 きのこ汁、みかん缶	米、油 しらたき	かじき、ベーコン 豚肉、ひじき 木綿豆腐、みそ	しょうが、赤パプリカ、黄パプリカ えのき、にんじん、コーン缶、かぼちゃ ねぎ、まいだけ、だいこん、ごぼう みかん缶	牛乳 国カレートースト	508kca	
9金	牛乳 ビスケット	ごはん、鶏肉のおろし煮、炒り豆腐 えだまめ、えのきのみそ汁 りんご	米、油、砂糖 片栗粉	木綿豆腐、ツナ水煮缶 みそ、ひじき、みそ 焼きのり	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、さやえんどう えだまめ、だいこん、ねぎ、干しいだけ しょうが、えのきだけ、りんご	牛乳 国お月見ポテト	491kca	
10土	麦茶 ヨーグルト	野菜煮込みうどん、コーンサラダ さつまいも煮、バナナ	うどん さつまいも	鶏肉、ツナ水煮缶	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ コーン缶、ごまつな、バナナ	牛乳 国若菜おにぎり	492kca	
12月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、さけのごま衣焼き だいこんの酢の物、かぼちゃの煮物 豆乳コーン鍋、もも缶	米、米粉、油、砂糖 ごま	絹ごし豆腐、豆乳 さけ、鶏もも肉 刻み昆布	キャベツ、にんじん、だいこん えのきだけ、かぼちゃ、たまねぎ きゅうり、クリームコーン缶、もも缶	牛乳 国たこやき風 おにぎり	502kca	
13火	牛乳 ウエハース	ごはん、だらのケチャップあんかけ もやしとごまつなのごまあえ えだまめ、しめじのみそ汁、りんご	米、油、片栗粉 ごま、砂糖	たら、木綿豆腐 みそ	たまねぎ、もやし、ごまつな、ねぎ、しめじ えだまめ、にんじん、ピーマン コーン缶、しょうが、にんにく、りんご	牛乳 国キャベツチヂミ	512kca	
14水	牛乳 お子様せんべい	お弁当の日					牛乳 ジャムサンド	283kca
15木	牛乳 ウエハース	ハヤシライス、コールスローサラダ ブロッコリー、はくさいスープ、オレンジ	米、油、米粉	豚肉、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、レーズン はくさい、ブロッコリー、オレンジ	牛乳 国大学かぼちゃ	593kcal	
16金	牛乳 ビスケット	ごはん、マーボーなす バイクトじゃが、野菜のツナサラダ わかめスープ、バナナ	米、油、砂糖 片栗粉、ごま油 じゃがいも	木綿豆腐、豚ひき肉 ツナ水煮缶、わかめ みそ	なす、キャベツ、ねぎ、きゅうり たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく バナナ	牛乳 国ホットドッグ	593kcal	
17土	麦茶 ヨーグルト	けんちんうどん、ブロッコリー ごまつなとコーンとえ、オレンジ	うどん、砂糖 ごま油	豚肉、みそ	ごまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、ブロッコリー、コーン缶 オレンジ	麦茶 国ぶどうゼリー	518kca	
19月	敬老の日							
20火	牛乳 ウエハース	ごはん、かじきのカレー揚げ キャベツの和風サラダ、ブロッコリー はるさめスープ、バナナ	米、油、小麦粉 砂糖、春雨 ごま、マヨネーズ	かじき、鶏ささみ かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ コーン缶、ブロッコリー、きゅうり バナナ	麦茶 国フルーツヨーグルト	495kca	
21水	牛乳 お子様せんべい	えだまめとじゃこのごはん、豚肉のみそ焼き じゃがいもせん切り炒め、がんも 麩とわかめのすまし汁、もも缶	米、じゃがいも、麩 オリーブオイル	豚肉、ハム、がんも わかめ、しらす干し みそ	しょうが、ピーマン、にんじん、えのき ねぎ、えだまめ、もも缶	牛乳 国にんじんもち	496kca	
22木	牛乳 ウエハース	バターロール、鶏の照り焼き マカロニクリーム煮、きゅうりのぼくぼく漬け エリンギスープ、りんご	バターロール、小麦粉 じゃがいも、マカロニ バター、ごま油	鶏肉、牛乳 ベーコン	たまねぎ、にんじん、アスパラ、きゅうり エリンギ、はくさい、ねぎ、りんご	牛乳 国ライスボール	513kca	
23金	振替休日							
24土	麦茶 ヨーグルト	鶏肉とキノコうどん、トマト はくさいの昆布あえ、オレンジ	うどん	鶏肉、塩こんぶ わかめ	はくさい、もやし、たまねぎ、トマト にんじん、コーン缶、しめじ、ねぎ オレンジ	牛乳 国さけおにぎり	500kcal	
26月	牛乳 ビスケット	焼きもちろし飯、鶏肉のマーレード焼き ブロッコリーとパプリカ和え、かぼちゃ煮 納豆汁、バナナ	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油	鶏肉、ひきわり納豆 みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン缶 ねぎ、ピーマン、黄パプリカ、かぼちゃ ブロッコリー、バナナ	牛乳 国じゃがいも餅	479kcal	
27火	牛乳 ウエハース	【世界の料理④】 チャーハン、しゅうまい、春雨サラダ トマト、たまごスープ、もも缶	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油、春雨	豚ひき肉、たまご 木綿豆腐、わかめ	たまねぎ、にんじん、はくさい、コーン缶 ねぎ、トマト、もも缶	牛乳 国マーラーカオ	514kcal	
28水	牛乳 お子様せんべい	【減塩メニュー】 ごはん、さけのミラノ風フライ ひじきと根菜煮、だいこんレモン酢サラダ きのこの味噌汁、りんご	米、小麦粉、パン粉 油、砂糖	さけ、たまご、チーズ 鶏ささみ、わかめ 木綿豆腐、みそ	だいこん、にんじん、きゅうり、レモン えのき、しめじ、オクラ、ねぎ、パセリ りんご	牛乳 国ビザトースト	515kcal	
29木	牛乳 ビスケット	カレーライス、キャベツのツナサラダ トマト、たまごスープ、バナナ	米、じゃがいも 油、マヨネーズ	豚肉、卵、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり にんじん、さやえんどう、トマト、バナナ	牛乳 国枝豆蒸しパン	593kcal	
30金	牛乳 ウエハース	ごはん、あかうおの煮物、こぶきいも 五目納豆、なめことオクラの味噌汁 オレンジ	米、油、じゃがいも あおのり	あかうお、ひじき 納豆、豚挽き肉、のり みそ	しょうが、にんじん、ほうれんそう オクラ、なめこ、ねぎ、オレンジ	牛乳 国ビスケットの天ぷら	501kcal	