



《7～9月のテーマ》
よく噛んで食べる
《献立作成上の考慮》
夏の疲れを回復させる献立
の工夫や量を検討する。



9月の給食だより

令和6年度 本渡はまゆう保育園



※園では年齢に応じて牛乳を1人
当たり 50～180cc飲んで
います。

※27日(金)はお誕生会です。
ご飯はいりません。



日	曜	3歳未満児		副 食			3時のおやつ	
		朝のおやつ	主食					
2	月	手作りクッキー	牛乳	麦ごはん	タイピーエン	五目和え	魚の梅みそ焼き	黒ごまトースト・いりこ
3	火	黄粉芋	ヤクルト	麦ごはん	中華風コーンスープ	白菜と豚肉のうま煮	チキンのバーベキュー風	かぼちゃのプリンケーキ
4	水	ビスコ	牛乳	パン	コンソメスープ	焼肉スパゲティ	ぎせい豆腐	冷やしたぬきうどん
5	木	ウエハース	ヤクルト	麦ごはん	カレーライス	バラエティサラダ	福神漬	ココアゼリー・ミニサラダ
6	金	人参ゼリー	R-1	麦ごはん	けんちん汁	五目ビーフン	コロケ	サクサククッキー・いりこ
7	土	Caせんべい	牛乳	パン	ワントンスープ	もりもりきんぴら	ハムステーキ	
9	月	ムーンライト	牛乳	麦ごはん	中華丼	ひじきのおかかサラダ	ウインナー	フレンチトースト・いりこ
10	火	バナナ	ヤクルト	麦ごはん	高野豆腐の卵とじ	切り干しの炒め煮	中華風ローストチキン	ヨーグルトのフルーチェ風 ハッピーターン
11	水	マカロニあべ川	牛乳	パン	キャベツのミルクスープ	ささみときゅうりの塩ダレ和え	ミートローフ風	ひじきおにぎり・漬物
12	木	ヨーグルト	ヤクルト	麦ごはん	親子丼	れんこんとチーズのサラダ	梨	ホットケーキ・いりこ
13	金	雪の宿	R-1	麦ごはん	豚大根	ほうれん草の和え物	鮭のコーンマヨ焼き	さつま芋パイ・いりこ
14	土	丸ボーロ	牛乳	パン	卵スープ	豚肉のしょうが炒め	ミートボール	
17	火	ぼたぼた焼き	ヤクルト	麦ごはん	南関あげ丼	シーチキンマリネ	レバーの甘辛煮	月見団子・いりこ
18	水	蒸し芋	牛乳	パン	ぎょうざスープ	ポテトサラダ	栄養揚げ	そうめん
19	木	たべっ子どうぶつ	ヤクルト	麦ごはん	鮭あんかけごはん	ひじきの炒め煮	鶏マヨ	フルーツボンチ・カントリーマアム
20	金	チーズ	R-1	麦ごはん	すき焼き風煮	キャベツの塩昆布レモン和え	魚のバターしょうゆ焼き	メロンラスク・いりこ
21	土	まがりせんべい	牛乳	パン	野菜スープパスタ	れんこんとちくわの磯辺炒め	しゅうまい	
24	火	乳ボーロ	ヤクルト	麦ごはん	汁ビーフン	もやしサラダ	魚のマリネ	ピーナツクリームサンド・いりこ
25	水	プリン	牛乳	パン	かき玉汁	豚しゃぶサラダ	エビカツ	菜めしおにぎり
26	木	手作りクッキー	ヤクルト	麦ごはん	豚丼	しらすときゅうりの酢の物	はんぺんのチーズ焼き	スタバ風スコーン・いりこ
27	金	黒糖みるく	R-1		＜お誕生会＞ 照り焼きチキン丼・マカロニサラダ・味噌汁・ババロア			アイスクリーム ホームパイ
28	土	チョイス	牛乳	パン	カニカマススープ	韓国風炒め物	ちくわの甘煮	
30	月	ヨーグルト	牛乳	麦ごはん	麻婆豆腐	みそドレサラダ	おくら納豆	チーズケーキ

おやつ量と与える時間

おやつからとる栄養量は一日の食事量の10～15% (100～200kcal程度)です。おやつでどんなに身体に良いものを食べたとしても、一日に何回も食べたり、子どもが食べたいだけ与えてはいけません。以下のことに注意するようにしましょう。

- 一日1～2回
- なるべく昼食と夕食の間(3時)にとる
- 食事の直前には与えない



積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れる」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄
(ほうレンソウ、小松菜、納豆など)