

令和3年 9月 保育園・認定こども園給食予定献立表



曜日	日	午前おやつ (3歳未満児)	昼食		午後おやつ
			主菜	副菜	
月	6	ビスケット お茶	チキンカレー	コールスローサラダ	チーズクッキー 牛乳100ml
火	7 21	バナナ 牛乳	かみなり豆腐	じゃが芋のスープ	ココアラスク 牛乳
水	1 29	せんべい 牛乳/お茶	ゆで豚のごまだれソース	青菜のすまし汁	バナナケーキ 牛乳
	15 お楽しみ献立		鶏のから揚げ	ポテトサラダ ミネストローネ	ぶどうゼリーヨーグルト クラッカー
木	2 16	きゅうり お茶	凍り豆腐の卵とじ	大根のみそ汁	こねつけ お茶
金	3	ヨーグルト お茶	レバーのみそ煮	温野菜 (キャベツ、人参) 豆腐のすまし汁	なし(梨) せんべい
	17 食育の日		さんまのごま揚げ	なめたけ和え かぼちゃのみそ汁	
土	4 18	クラッカー 牛乳	肉じゃが	わかめのスープ	揚げせんべい 牛乳
月	13 27	ビスケット お茶	ツナオムレツ	コロコロサラダ えのきのすまし汁	マフィン 牛乳100ml
火	14 28	バナナ お茶	チリコンカン	きゃべつのスープ	きのこスパゲッティ 牛乳100ml
水	8 やさいの日 22	せんべい 牛乳	鮭の塩焼き	切干大根の煮物 たまねぎのみそ汁	ビスケット 牛乳 (未満児 ベイビービスケット)
木	9 30	きゅうり お茶	回鍋肉	春雨スープ チーズ	ロールパン 牛乳 (未満児 牛乳100ml)
金	10 24	ヨーグルト お茶	鶏の変わり西京焼き	ひじきのサラダ なめこのみそ汁	フルーツゼリー クラッカー
土	11 25	クラッカー 牛乳	厚揚げと野菜の煮物	野菜たっぷりスープ	塩せんべい 牛乳

食育のテーマ
「実りの秋・秋の味覚を味わおう！」
 春に植えた作物が育ち、多くの作物が収穫期を迎えます。収穫できたことに感謝しながら、おいしく味わいたいですね。私たちの周りではどんな食べ物が収穫期を迎えているかな。

・さんま
 魚の旬は、産卵期の前にたくさんえさをとり、脂肪を体内に蓄える時期とされています。さんまはタンパク質や脂肪、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。

・なし(梨)
 成分の約90%が水分で、目立ったビタミン類などは少ないものの、タンパク質の消化を助ける酵素を含んでいます。食後に梨を食べることで消化を助けます。

	3歳以上児 (幼稚園児)		3歳未満児	
	9月分	給与 目標	9月分	給与 目標
熱量 (kcal)	368 (191)	390 (200)	469	490
たんぱく質 (g)	18.7 (13.0)	18.5 (11.5)	18.7	18.4
脂質 (g)	16.9 (9.9)	15.5 (10.4)	15.3	13.6
カルシウム (mg)	234 (104)	230 (100)	230	210
食塩 (g)	1.8 (1.4)	1.6 (1.2)	1.5	1.5

*3歳未満児の主食はごはんです

*幼稚園部門(1号認定)のお子さんは昼食のみの提供です