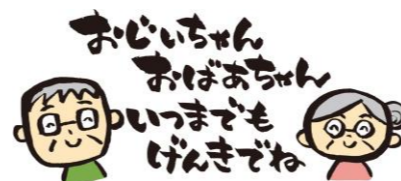




令和4年度 9月 給食献立表 大野保育園



年間目標
『一口目は野菜から食べよう』

9月の給食目標 **おやつについて考えよう**

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前おやつ				1 バナナチップ 牛乳	2 いりこ 牛乳	3
昼食				麦ご飯 ビーフシチュー ピーマンのちりめん炒め ミニゼリー	麦ご飯 魚の竜田揚げ オクラの和え物 ナスの味噌汁	サンドイッチ
午後おやつ				バナナきな粉	プリン せんべい 牛乳	
午前おやつ	5 バナナ 牛乳	6 野菜スティック	7 ヨーグルト	8 温野菜	9 かりんとう 牛乳	10
昼食	麦ご飯 冷やしそうめん ナスのオイスターソース 炒め	麦ご飯 高野豆腐の唐揚げ もやしナムル じゃがいもの味噌汁	おべんとう	麦ご飯 大豆のトマト煮 かぼちゃの味噌汁	麦ご飯 親子煮 ひじきの炒め煮 トマト	
午後おやつ	ワッフル 牛乳	カップケーキ 牛乳	パン 牛乳	チーズ竹輪の磯辺揚げ	カステラ 牛乳	
午前おやつ	12 いりこ 牛乳	13 チーズ 牛乳	14 プリン	15 魚肉ソーセージ	16 カステラ 牛乳	17
昼食	麦ご飯 焼きししゃも 切干太鼓の炒め煮 豆腐の味噌汁	麦ご飯 厚揚げのそぼろ 煮 かめの味噌汁	麦ご飯 野菜キッシュ イタリアンサラダ ポトフ	麦ご飯 もずくの天ぷら キャベツの甘酢和え じゃがいもの味噌汁	麦ご飯 豚の生姜焼き ポテトサラダ きのこの味噌汁	冷やしうどん
午後おやつ	パン 牛乳	梨パイ 牛乳	バナナマフィン 牛乳	おにぎり	ヨーグルト 枝豆	
午前おやつ	19	20 ボーロ 牛乳	21 くだものゼリー	22 クッキー 牛乳	23	24
昼食	敬老の日	麦ご飯 ココット 五色和え もずくスープ	麦ご飯 豆腐チャンプ ルー 洋風味噌汁	麦ご飯 焼き肉風炒め物 タンポポのっぺ	秋分の日	炊き込みご飯
午後おやつ		米粉蒸しパン 牛乳	ジャムサンド 牛乳	ぜんざい		
午前おやつ	26 せんべい 牛乳	27 りんご	28 いりこ 牛乳	29 バナナチップ 牛乳	30 チーズ 牛乳	
昼食	麦ご飯 納豆 カミカミ和え タイピーエン	誕生会(リクエストメニュー) わかめご飯 春巻き 温野菜 豚汁	麦ご飯 ちぎり揚げ 油揚げのゴマ酢和え 玉ねぎの味噌汁	麦ご飯 チキンナゲット 海藻サラダ かき玉汁	麦ご飯 和風マーボー豆腐 枝豆とツナのサラダ くだもの	
午後おやつ	チーズ くだもの	たこ焼き	ツナ蒸しパン	フルーツヨーグルト	ゆで卵 牛乳	

幼児期のおやつには、足りない栄養を補う“補食”としての役割があります。子どもは胃が小さいので、一度に食べられる量は少なく、摂取できる栄養も限られてしまいます。とくに日頃の食生活では、鉄、食物繊維、カルシウム、ビタミン類などが不足しがちなため、おやつで積極的にとれるといいですね。市販のおやつは、大人が内容や量を管理することが大切です。

理想のおやつ 4つのルール

- 内容・食事からとりきれない栄養を補うメニューに
- 時間・1歳代は10時と15時の1日2回が理想
- 量 ・1日分の目安は摂取カロリーの10~15%
※1~2歳代 100~150キロカロリー
※3~5歳代 130~195キロカロリー
- 水分補給・おやつに添えるのは水が麦茶、牛乳を中心に

9月の行事

- 7日(水) 総練習・祖父母参観・お弁当の日
- 10日(土) スポーツフェスティバル
- 27日(火) 誕生会
※リクエストメニュー
- 30日(金) 社会見学(さくら組)

「春巻き」(27日実施予定)
リクエストメニューです★

作り方

①鍋のごま油をしき、豚ミンチ、せん切り人参・きくらげ、もやしの順に炒め、調味料で味をつけ、戻した春雨を入れ、軽く炒め和えたら中の具は完成。
※汁が多い時は水溶き片栗粉でとろみをつける。

②春巻きの皮で①を包み、油で揚げるか、少量の油で揚げ焼きにしたら完成!

材料

- 春巻きの皮
- 豚ミンチ
- 人参
- もやし
- きくらげ
- 春雨
- ごま油
- オイスターソース
- 砂糖
- こいロ

※午前おやつは3歳未満児のみです。 ※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。