



# 9 月 給 食 献 立 予 定 表

R7. 8. 29

大曲こども園

| 日  | 曜 | 献 立 名                            | 未満児主食    | お や つ     |
|----|---|----------------------------------|----------|-----------|
| 1  | 月 | 厚揚げの五目煮、手作りふりかけ、ゆかり和え、果物         | ごはん      | 牛乳、お菓子    |
| 2  | 火 | 魚の香り焼き、野菜スープ、果物                  | ごはん      | 牛乳、お菓子    |
| 3  | 水 | 豚汁、春雨きんぴら、果物                     | ごはん      | ★フレンチトースト |
| 4  | 木 | ジャージャーメン、ヨーグルト                   | ジャージャーメン | 牛乳、お菓子    |
| 5  | 金 | セルフの豚丼、中華風コーンスープ、果物              | ごはん      | 牛乳、お菓子    |
| 8  | 月 | 豆腐のチャンプルー、ビーフン汁、果物               | ごはん      | ★ごはんピザ    |
| 9  | 火 | ジャーマンオムレツ、春雨サラダ、果物               | パン       | ジョア、お菓子   |
| 10 | 水 | 五目ひじき煮、じゃこサラダ、果物                 | ごはん      | 牛乳、お菓子    |
| 11 | 木 | チキンカレーライス、コールスロー、ヨーグルト           | ごはん      | 牛乳、お菓子    |
| 12 | 金 | 鮭のちゃんちゃん焼き、わかめサラダ、果物             | ごはん      | 牛乳、お菓子    |
| 16 | 火 | 肉じゃが、のり酢あえ、果物                    | ごはん      | 牛乳、昆布、お菓子 |
| 17 | 水 | 魚の香草パン粉焼き、わかめスープ、果物              | ごはん      | 牛乳、お菓子    |
| 18 | 木 | ♥知ワッパ、コーンフレクサ、カラフルゼリー、春雨スープ、デザート | 知ワッパ     | アイスクリーム   |
| 19 | 金 | 皮なししゅうまい、コーン入りおひたし、果物            | ごはん      | 牛乳、お菓子    |
| 22 | 月 | 豆腐の中華煮、三色ナムル、果物                  | ごはん      | ★アメじゃが    |
| 24 | 水 | 鶏の塩唐揚げ、豆腐のみそ汁、果物                 | ごはん      | 牛乳、お菓子    |
| 25 | 木 | パン、さつまいもシチュー、コーンサラダ、チーズ          | パン       | みかんゼリー    |
| 26 | 金 | 鯖の照り焼き、切り干し大根のゴマドレサラダ、果物         | ごはん      | 牛乳、お菓子    |
| 29 | 月 | 豚肉の生姜焼き、みそ汁、果物                   | ごはん      | ★りんごマフィン  |
| 30 | 火 | カレーうどん汁、青菜の煮びたし、果物               | うどん      | ジョア、お菓子   |

♥印は、お誕生会献立です。 ★印は、手作りおやつです。

|             | エネルギー kcal | たんぱく質 g    | 脂 質 g      | カルシウム mg | 塩 分 g    |
|-------------|------------|------------|------------|----------|----------|
| おかずのみ（目標）   | 361(328)   | 15.3(15.8) | 14.7(14.8) | 268(282) | 1.3(1.2) |
| おかず+ごはん（目標） | 533(500)   | 17.5(18.0) | 14.9(15.0) | 271(285) | 1.3(1.2) |

\*ご飯の目安量は110gです。



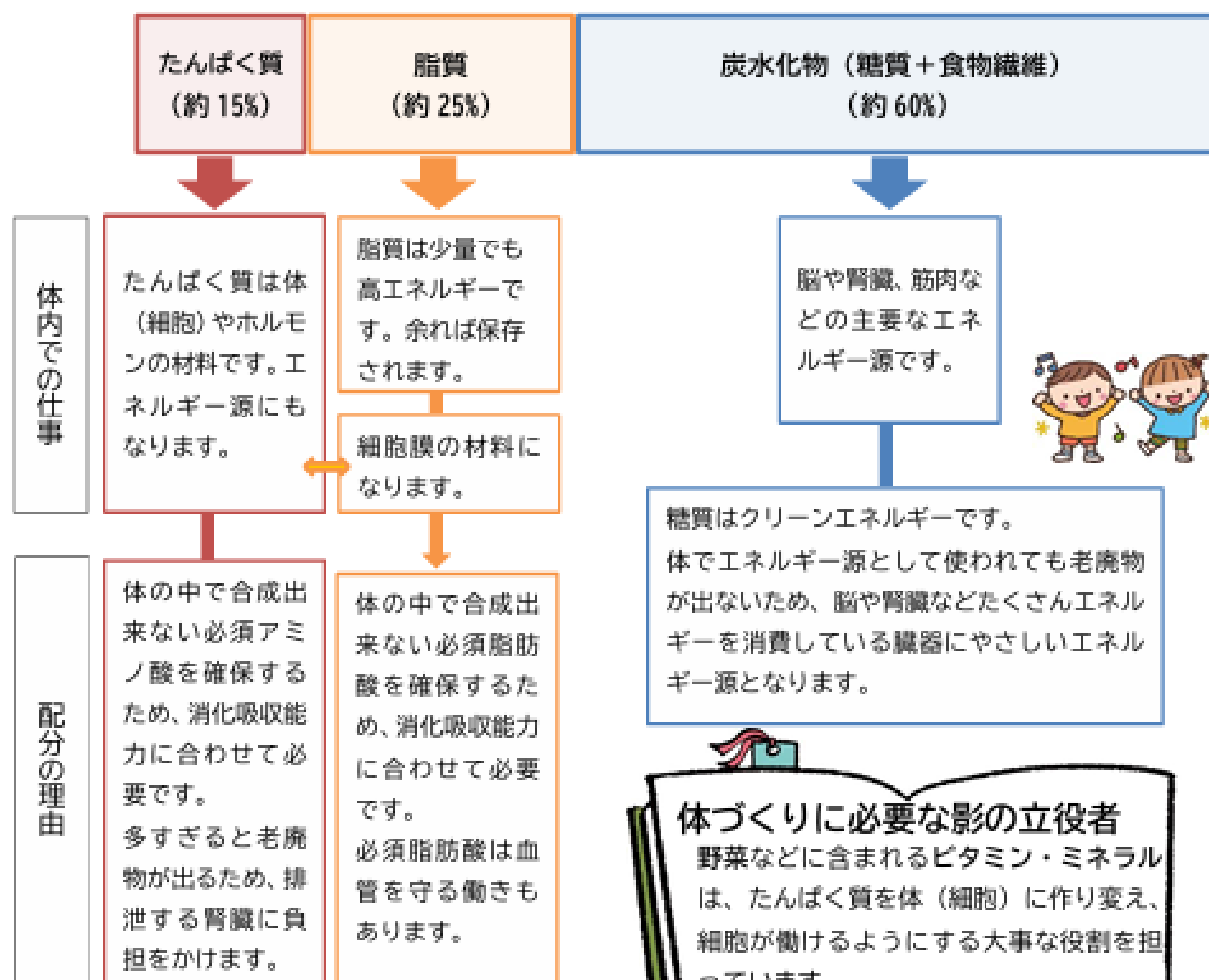
## 体（細胞）が生きていくために必要な栄養素

体を維持して成長するためには、たんぱく質・脂質・糖質やビタミンやミネラルなどが必要です。

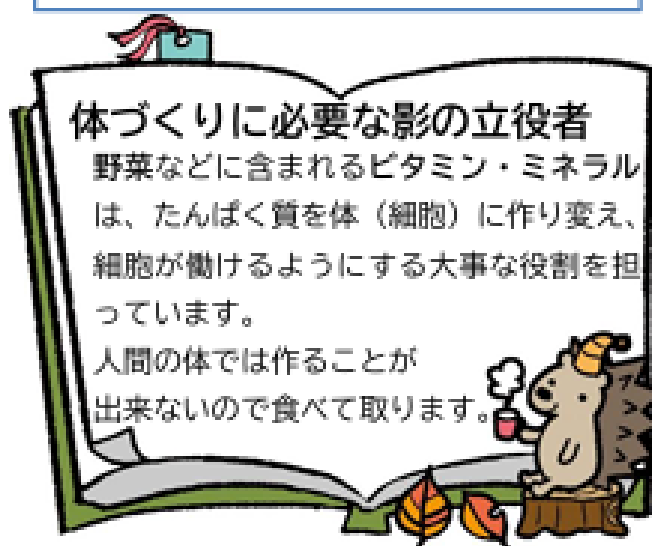
栄養素の配分は体の発達によって変わっていき、年齢や活動量でエネルギー量や栄養素の量が決まります。



### 3～5歳の3大栄養素の配分（バランス）



保育園の給食は約 110gのご飯を持ってきてもらうとバランスがよくなるように献立作成をしています。



#### 体づくりに必要な影の立役者

野菜などに含まれるビタミン・ミネラルは、たんぱく質を体（細胞）に作り変え、細胞が働けるようにする大事な役割を担っています。

人間の体では作ることが出来ないので食べて取ります。