

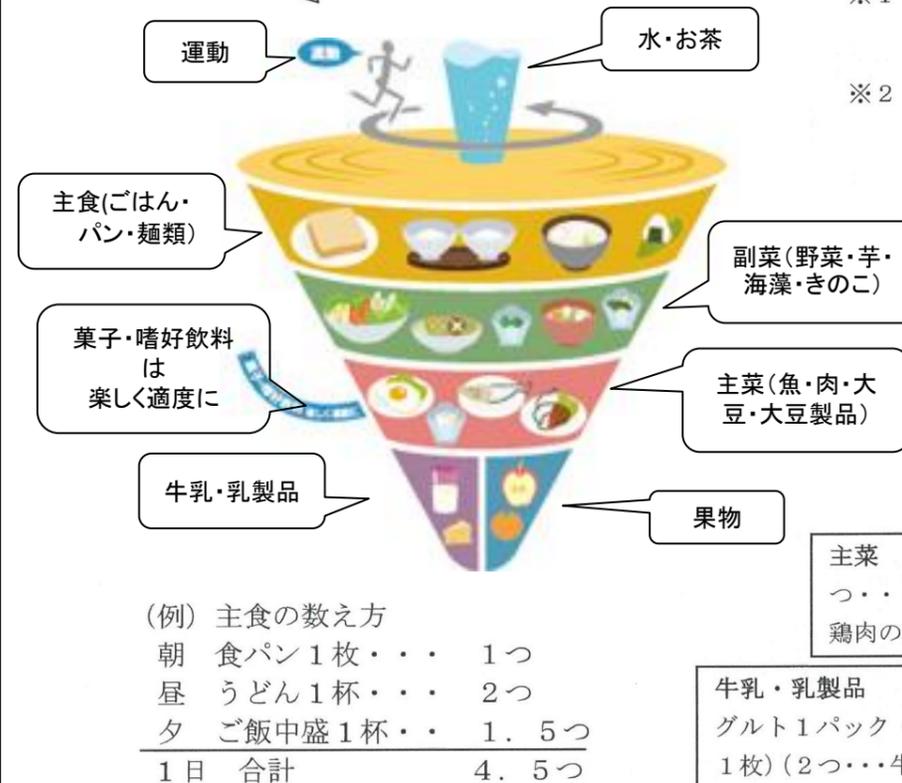
9月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	主食	3歳未満児加算食	全員3時のおやつ
1	金	牛乳 せんべい	うま煮・秋なすときゅうりの小町和え・果物		切り干しご飯	牛乳 豆乳ゼリー ☆
2	土	牛乳 クッキー	冷麺・果物	×		牛乳 せんべい
3	日					
4	月	牛乳 ビスケット	豚肉とナスの味噌炒め・粉ふきいも・小魚三杯酢 手作りふりかけ		ご飯	牛乳 もちもちチーズパン ☆
5	火	牛乳 クラッカー	誕生日ランチデー（鮭ご飯・エビフライ 青菜の和え物・オクラの味噌汁・ミニゼリー）	×		カルピス せんべい
6	水	牛乳 カステラ	海鮮餃子・春雨サラダ・すまし汁		ご飯	牛乳 果物ヨーグルトかけ☆
7	木	牛乳 クッキー	ビビンバ・豆腐スープ・果物		ご飯	牛乳 ジャムロール
8	金	牛乳 おかき	筑前煮・かにかまサラダ・味付きのり・トマト		ご飯	お茶 フルーチェ ☆
9	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン・キャベツのサラダ・果物	×		牛乳 せんべい
10	日					
11	月	牛乳 クラッカー	五目煮・チンゲン菜の和え物・果物		梅ご飯	牛乳 シュガートースト ☆
12	火	牛乳 ジャムパン	マーボー豆腐・焼きししゃも・ナムル・果物		ご飯	牛乳 チーズ ビスケット
13	水	牛乳 せんべい	魚のバーベキュー風・マカロニサラダ 手作りひじきふりかけ・果物		ご飯	お茶 みかんヨーグルト ☆
14	木	牛乳 ビスケット	豆腐のまさご揚げ・野菜ときのこの和え物 じゃがスープ		ご飯	牛乳 小魚 おかき
15	金	牛乳 クラッカー	豚肉の冷しゃぶ・ポテトサラダ・ふきながしスープ 果物		ご飯	牛乳 すいとん ☆
16	土	牛乳 クッキー	焼きうどん・きゅうりとわかめの酢の物・果物	×		牛乳 せんべい
17	日					
18	月					
19	火	牛乳 せんべい	鶏肉のごまみそ焼き・干草和え・納豆・果物		ご飯 すまし汁	牛乳 いなり寿司 ☆
20	水	牛乳 ジャムサンド	秋鮭の塩焼き・ひじきの煮物・味噌汁・果物		ご飯	牛乳 昆布 クラッカー
21	木	牛乳 クッキー	チリコンカン・青菜ときのこの和え物・果物		わかめ ご飯	牛乳 アイホップクッキー ☆
22	金	牛乳 ビスケット	野菜たっぷりカレー風味煮・キャベツのごまサラダ 果物		ご飯	牛乳 せんべい
23	土					
24	日					
25	月	牛乳 せんべい	ハヤシチュー・コールスローサラダ・ゆで卵・果物		ご飯	牛乳 チーズ ビスケット
26	火	牛乳 果物	サバの味噌煮・五目和え・もずく入りすまし汁		ご飯	牛乳 二色サンド ☆
27	水	牛乳 ビスケット	大豆の煮物・切り干し大根の酢の物・果物		しらす ご飯	牛乳 小倉蒸しパン ☆
28	木	牛乳 おかき	鶏肉のから揚げ・チャプチェ・秋茄子の味噌汁 ミニゼリー		ご飯	牛乳 小魚 クッキー
29	金	牛乳 クラッカー	豚汁・ししゃもの味醂干し・小松菜の煮びたし・果物		ご飯	お茶 苺ミルクプリン ☆
30	土	牛乳 クッキー	肉うどん・きゅうりの塩もみ・果物	×		牛乳 クラッカー
31	日					

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくイラストで示したものです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を組み合わせ、1日の食事のバランスをコマで表現しています。食事のバランスが悪くなるとコマが倒れてしまいます。



子どもの食生活は親の食生活に大きく影響されます。まず、大人がバランスのよい食生活を送ることが、子どもにとっても健康的な食習慣を身につけることにつながります。そこで、「食事バランスガイド」を参考に、家族の食事をもう一度見なおし、健康的な生活をおくりましょう。

区分	基本形※1	幼児※2
主食	5～7つ	3～4つ
副菜	5～6つ	4つ
主菜	3～5つ	3つ
牛乳・乳製品	2つ	2つ
果物	2つ	1～2つ

※1 目安は活動量が「低い」成人男性・活動量が「ふつう以上」の成人女性の場合(約2000kcal～2400kcal/日)

※2 東京都 幼児向け食事バランスガイド参照 3～5歳児を対象

主食 (1つ・・・ごはん小盛1杯・食パン1枚・おにぎり1個)(1.5つ・・・ごはん中盛1杯)(2つ・・・うどん1杯・ラーメン1杯)

副菜 (1つ・・・やさいサラダ・ほうれん草のごま和え・きんぴらごぼうなど小皿の料理1皿)(2つ・・・野菜の煮物・野菜いためなど中皿の料理1皿)

主菜 (1つ・・・納豆・冷ややっこ・目玉焼き)(2つ・・・焼き魚・魚のフライ・麻婆豆腐)・(3つ・・・鶏肉のから揚げ・とんかつ・しょうが焼き)

牛乳・乳製品 (1つ・・・ヨーグルト1パック・プロセスチーズ1枚)(2つ・・・牛乳瓶1本200cc)

果物 (1つ・・・みかん1個・りんご半分・バナナ1本・もも1個)

※詳しくは、厚生労働省や農林水産省のホームページを検索すると知ることができます。

9月献立から 豆乳ゼリー (6人分)

【材料】		【作り方】
豆乳	240cc	① パイン缶は食べやすい大きさに切る。
粉寒天	3g	② 鍋に水と粉寒天を入れ中火にかけ、かきまぜながら沸騰したら約1分間加熱する。
水	240cc	③ 火を止め、さとう、豆乳を入れてよくまぜる。
さとう	30g	④ ①のパイン缶を容器に入れて、③を流しいれて冷やし固め。6等分に切り分ける。
パイン缶	120g	