

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	土	牛乳 せんべい	ミートソーススパゲティー・磯和え・果物	×		牛乳 おかき
2	日					
3	月	牛乳 クラッカー	豆腐グラタン・卵の野菜スープ・果物		ご飯	牛乳 人参ゼリー ☆
4	火	牛乳 ジャムパン	鮭の塩焼き・切り干し大根の炒め煮・味噌汁・果物		ご飯	カルピス せんべい
5	水	牛乳 ビスケット	豚肉とビーンズのトマト煮・ひじきとコーンの和え物 果物		ご飯	お茶 黄桃ヨーグルト ☆
6	木	牛乳 せんべい	肉じゃが・キャベツの和え物・果物		ご飯	牛乳 小倉トースト ☆
7	金	牛乳 クッキー	お誕生日ランチデー（うさこちゃんライス・豆乳スープ ミニゼリー）	×		牛乳 昆布 ビスケット
8	土	牛乳 ビスケット	ウインナーサンド・ポトフ・果物	×		牛乳 せんべい
9	日					
10	月	牛乳 クラッカー	五目煮・青菜とちりめんの和え物・果物		うめ ご飯	牛乳 パナナケーキ ☆
11	火	牛乳 カステラ	カレーシチュー・フレンチサラダ・果物		ご飯	牛乳 チーズ おかき
12	水	牛乳 せんべい	マーボーナス・ししゃもの味噌干し・華風和え・果物		ご飯	牛乳 豆乳ゼリー ☆
13	木	牛乳 ビスケット	魚のバーベキュー風・マカロニサラダ 手作りふりかけ・わかめスープ		ご飯	牛乳 野菜チップス ☆
14	金	牛乳 クラッカー	ゆで豚のマリネ・スパゲティーソテー・グリーンポテト		ご飯	牛乳 小魚 クッキー
15	土	牛乳 クッキー	月見うどん・果物	×		牛乳 せんべい
16	日					
17	月					
18	火	牛乳 ジャムパン	五目汁・青菜のごま酢和え・味付けのり・果物		ご飯	牛乳 せんべい
19	水	牛乳 ビスケット	魚の生姜煮・切り干し大根の和え物・豆乳汁		ご飯	お茶 パインヨーグルト ☆
20	木	牛乳 クッキー	とんかつ・春雨サラダ・すまし汁・ミニゼリー		ご飯	お茶 フルーチェ ☆
21	金	牛乳 せんべい	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 お月見満月団子 ☆
22	土	牛乳 クラッカー	冷麺・果物	×		牛乳 おかき
23	日		親子運動会			
24	月					
25	火	牛乳 カステラ	ビビンバ・中華卵スープ・果物		ご飯	牛乳 焼きビーフン ☆
26	水	牛乳 せんべい	豚肉とナスの味噌炒め・粉ふきいも・小魚三杯酢		ご飯	牛乳 チーズ おかき
27	木	牛乳 クラッカー	揚げ魚の甘酢和え・もずくスープ・果物		ご飯	お茶 黄桃ヨーグルト ☆
28	金	牛乳 クッキー	ハヤシシチュー・コールスローサラダ・果物		ご飯	牛乳 小魚 ビスケット
29	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲティー・キャベツのゆかり和え・果物	×		牛乳 せんべい
30	日					

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

「健康な食事」が元気のヒケツ

日本は世界でも有数の長寿国。日本人の長寿を支える「健康な食事」を次世代の子供たちにつなぐためには、食の美味しさや楽しさを一緒に体験しながら伝える必要があります。毎日の食事が子どもにとっては「食べる教材」。何を選んで、どのように調理し、組み合わせるかを意識して、元気な体と心を育てる健康な食生活をめざしましょう。

1. 主食、主菜、副菜のそろった食事を心がけて

食品によって含まれる栄養素の種類は異なるので、多様な食品から、必要な栄養素をバランスよくとることが大事です。献立の組み合わせは「主食・主菜・副菜」のそろった食事を基本としましょう。献立では、品数を主食:主菜:副菜=1:1:2で考えると、栄養バランスがとりやすくなります。

(献立例)



(品数)

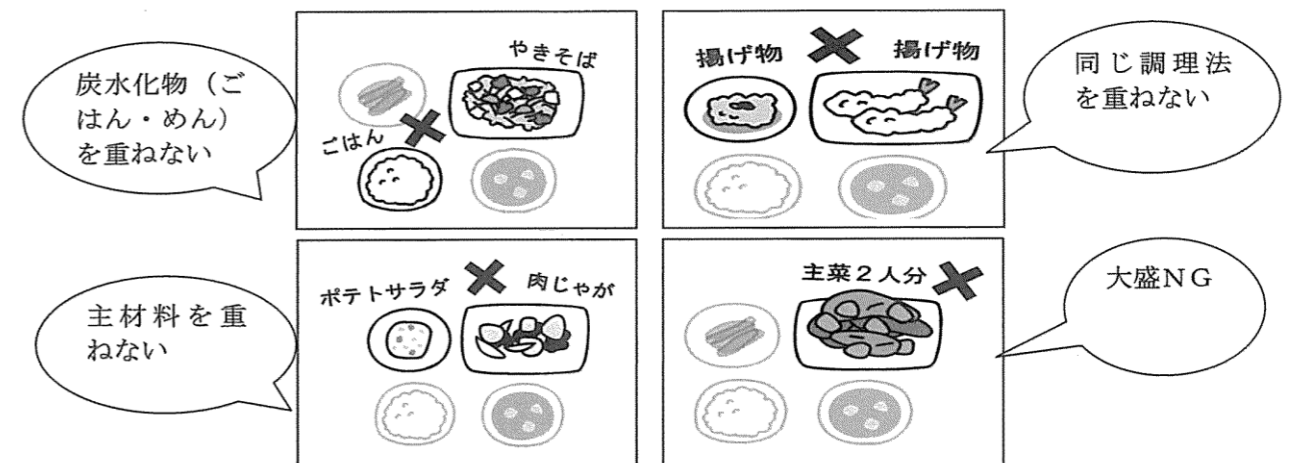
主食：主菜：副菜＝1：1：2

ごはん（主食1品）

肉団子（主菜1品）

キャベツ・野菜汁（副菜2品）

2. 組み合わせに意識して



3. 1日のどこかで牛乳・乳製品、くだものを

おやつや食後のデザートなど、1日のどこかで牛乳・乳製品、くだものを摂りましょう。

参考：アトムわんぱくランチ

魚のバーベキュー風 (4人分)

【材料】

- ・魚……………4切れ
- ・片栗粉………適量
- ・揚げ油………適量
- ・梨……………1/2個
- ・砂糖……………大さじ1
- ・酢……………小さじ2
- ・レモン汁……小さじ1
- ・しょうゆ………大さじ1

【作り方】

- ① 梨は皮をむき、すりおろす。
- ② 鍋に砂糖・酢・しょうゆ・だし汁・①を入れ、ひと煮たちさせてから火を止め、レモン汁を加える。
- ③ 魚に片栗粉を薄くまぶして揚げる。
- ④ 揚げ魚に②のたれをからめる。
(揚げ魚は熱いうちからめると、味がしみ込みやすいです。)
(梨の代わりにりんごでも美味しくできます。)

