

令和5年



9月献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>★リクエストメニュー ・鶴見美友社 (焼肉) 今月は1名が6粒お返し お楽しみ!!</p>				<p>1) ごはん 魚の塩焼き じゃが芋の煮物 元気サラダ みそ汁</p>	<p>2) おにぎり 豚汁</p>
<p>4) ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃの空揚げ 野菜のナムル 中華スープ</p>	<p>5) ごはん 煮魚 マカロニサラダ ごま和え みそ汁</p>	<p>6) ごはん 鶏肉の青のりから揚げ おからの豆乳煮 トマトきゅうりの中華和え みそ汁</p>	<p>7) 素麺 金時豆 しらす和え</p>	<p>8) ごはん 魚の梅みそ焼き 肉じゃが 石巻和え みそ汁</p>	<p>9) おにぎり のんぼ汁</p>
<p>黒ごまぜんまい</p>	<p>みそ焼きおにぎり</p>	<p>大葉かぼちゃ</p>	<p>青のりごまおにぎり</p>	<p>豆乳くさ食弁</p>	
<p>11) ごはん タンツリー4種・トド あらめの煮物 ぱん三和え みそ汁</p>	<p>12) ごはん 魚のさっぱり照り焼き じゃが芋の煮物 糸豆腐和え みそ汁</p>	<p>13) ごはん ホークビーンズ セリチリの煮物 火焼ピーマン みそ汁</p>	<p>14) ごはん 豆腐4種アール かぼちゃの煮物 乱切りきゅうり みそ汁</p>	<p>15) ごはん 魚の竜田揚げ じゃが芋のコンソメ煮 おがかと和え みそ汁</p>	<p>16) おにぎり 豚汁</p>
<p>ゆかりのり巻き</p>	<p>スイートポテト</p>	<p>米糍(10分)</p>	<p>梅しらすおにぎり</p>	<p>マカロニのあべかわ</p>	
<p>18) 菊花の日</p>	<p>19) ごはん チリカレー おからの揚げ煮 セリチリのごま和え みそ汁</p>	<p>20) ごはん 高野豆腐豆乳 さつまいもの甘煮 あらめのマヨサラダ みそ汁</p>	<p>21) ごはん ★焼肉(年長児) 豚肉の生巻焼き・トド かぼちゃの空揚げ 石巻和え・みそ汁</p>	<p>22) ごはん 魚のしそ風味焼き ピーマン春雨 ごま和え みそ汁</p>	<p>23) 秋分の日</p>
	<p>ごま焼きおにぎり</p>	<p>フライドポテト</p>	<p>豆乳しそ和え</p>	<p>おはぎ</p>	
<p>25) ごはん 夕羽元の梅酢煮 セリチリとあらめの煮物 五色和え みそ汁</p>	<p>26) 弁当 弁当</p>	<p>27) 五目うどん 焼きじゃが芋 ごま和え フリーツ</p>	<p>28) ごはん 豆腐の肉みそグータン 金平ごぼう キャバツの中華サラダ みそ汁</p>	<p>29) 十五夜 ごはん 魚のタンツリー さつまいもと里芋の煮物 野菜のごま和え みそ汁</p>	<p>30) 研修会のため 保育希望の方は お弁当が必要です</p>
<p>糸昆布 おにぎり</p>		<p>わかめおにぎり</p>	<p>さつまいもドーナツ</p>	<p>お月見団子</p>	

「幼児期のおやつ」

※都合により献立を変更する場合があります。おやつに牛乳が苦手な方は...

幼児期に与えるおやつは、成長するのに十分なエネルギーを必要とする子どもにとって、「第4の食事」と言われる程、とても大切なものです。今回は理想的なおやつと与え方のポイントをご紹介します。

◎食事で摂りきれない栄養を補うもの... 理想的なおやつとしては「おにぎり」が代表です。ご飯を炊いておけし、お腹が空いた時にすぐに推しあげること出来るので、作る側も楽ですね。素材本来に含まれる糖質は、体を動かすエネルギー源になります。このエネルギー源が脳にも伝わり、精神的にも元気にしてくれます。その他には、とうもろこし、さつまいも、野菜スティック、果物など...

◎おやつの時間を決める(たから食べさせない)... テレビを見ながら、遊びながらの「たから食べ」は食べすぎの原因になります。欲しがる時に、いつでも与えていたら、偏食やムラ食になります。肥満や虫歯の原因にもなり、食事の栄養バランスや量が崩れてしまいます。

◎市販のお菓子は「糖・塩分」... 市販のお菓子は甘すぎるもの、塩分が多いもの、油を多く使ったものが多い。(特にどら焼き、あんぱん、おまんこ) 市販品を選ぶ際は、幼児向けのお菓子を避けましょう。また、市販品の人工的な味は味覚の発達を妨げることもあるので、果物や野菜など自然の食品と組み合わせることも重要です。甘いソフトドリンクは水分補給として与えるのはやめましょう。

◎誤嚥や窒息のおそれのある食品に注意... ナッツ類、あめ、アイス、ガム、こんにゃくゼリー、球状の団子などは注意が必要です。

保育園では週2回おにぎりを提供し、その他は素材の味を主とした甘さや塩分をおさえた手作りのおやつを作っています。おやつはエネルギー補給だけでなく、じっと体のリフレッシュの時間にもなりますので、子どもたちの楽しみと健康をおやつで提供していきたいです。