

# 9月給食だより

2020.9  
滑川市保育所給食献立作成会  
教育委員会子ども課

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしよく	ないよう			ちようしをとのえる(みどり)				
				からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)		ちようしをとのえる(みどり)			
1	か	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	クリームシチュー あますあえ しゅうまい	どりにく わかめ	ぎゅうにゅう しゅうまい	じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー きゅうり	にんじん コーン みかんかん	しめじ キャベツ	ココアミルク おじつこざかな クラッカー
2	すい	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	かきあげ トマト みそしる	ウインナー たまご	にぼし とうふ	さつまいも ごむぎこ	にんじん ごぼう ねぎ	たまねぎ トマト	いんげん キャベツ	ミルク ゆきのやど
3	もく	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	おやこオムレツ ポイルキャベツ ごぶきいも はるざめスープ	たまご ベーコン	とりひきにく	じゃがいも はるざめ	たまねぎ もやし しいたけ	キャベツ ねぎ	パセリ にんじん	ぎゅうにゅう レズンゼレパン
4	きん	ぎゅうにゅう バナナ	パン	やしそば ブロッコリー すましじる	ぶたにく かつおぶし	とうふ だしこんぶ	やしそばめん	キャベツ ピーマン えのき	にんじん ブロッコリー しいたけ	もやし しめじ ねぎ	ミルク マリー
5	ど		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	バナナ				おちゃ おかし
7	げつ	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	あつやきたまご ひじきに トマト みそしる	たまご さつまあげ わかめ	ひじき うすあげ にぼし		にんじん キャベツ	いんげん トマト		ぎゅうにゅう なし
8	か	ぎゅうにゅう しろいふせん	ごはん	さかなのごまだれつけ おひだし みそしる	さかな	にぼし	ごむぎこ かたくりこ ごま じゃがいも	キャベツ しめじ	もやし たまねぎ	にんじん	ミルク クリームコロソ
9	すい	ぎゅうにゅう えびせんべい	パン	やさしいラーメン きりぼしあえ スモールパン	ぶたにく		ちゅうがめん	キャベツ メンマ こまつな	もやし にんじん ねぎ きりぼしだいこん パインかん	コーン	ミルク やさしいスティック
10	もく	ぎゅうにゅう おとと	ごはん	どりにくてりやし コーンいりおひだし やさしいじる	どりにく	にぼし	じゃがいも	こまつな にんじん ごぼう えのきだけ	もやし コーン たまねぎ	しょうが だいこん ねぎ	ヨーグルジョイ こつぷっこ
11	きん	ぎゅうにゅう こざかなせんべい	ごはん	じゃがいものカレーいため ブロッコリー かきたまじる トマト	ぶたひきにく たまご だしこんぶ かつおぶし	たまご かつおぶし	じゃがいも かたくりこ	たまねぎ ブロッコリー えのきだけ	ピーマン トマト ねぎ	にんじん キャベツ	おちゃ こへいもち
12	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ チーズキッス	ぎゅうにゅう チーズキッス	パン	フルーツ				おちゃ おかし
14	げつ	ぎゅうにゅう サラダおかき	ごはん	にくどうふ トマト ゆかりあえ	ぶたにく	とうふ		にんじん ねぎ トマト ゆかり	チンゲンサイ たまねぎ キャベツ	しいたけ しめじ きゅうり	ミルク カステラ
15	か	ぎゅうにゅう カルシウム ウエハス	ごはん	コロケ ポイルやし みそしる	ぶたひきにく あつあげ	たまご にぼし	じゃがいも ごむぎこ パンこ	たまねぎ ブロッコリー	にんじん なす	コーン	ココアミルク ぼたぼたやし
16	すい	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	たまごちゅうがいため ブロッコリー トマト みそしる	たまご にぼし	うすあげ		にんじん こまつな かぼちゃ	しいたけ ブロッコリー	たまねぎ トマト	ぎゅうにゅう バナナ
アレルギーフリー のひ											
17	もく	とうにゅう オレンジ	ごはん	やしきかな きんぴらごぼう きのこじる トマト	さかな とうふ	さつまあげ にぼし	つきこん ごま	ごぼう しめじ たまねぎ	にんじん えのき トマト	いんげん しいたけ	とうにゅう フライドポテト
18	きん	ぎゅうにゅう ホームパイ	パン	にくうどん ポイルウインナー おかかあえ	どりにく だしこんぶ ウインナー	かまぼこ かつおぶし	うどん	ねぎ たまねぎ	しいたけ こまつな	にんじん もやし	ミルク ばかうけ
19	ど		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	バナナ				おちゃ おかし
23	すい	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ごはん	さばのみそに ごまあえ みそしる	さば にぼし	あつあげ	ごま じゃがいも	キャベツ だいこん	こまつな	にんじん	ぎゅうにゅう フルーツゼリー
24	もく	ぎゅうにゅう ばりんこ	パン	ミートスパゲティ オレンジ コンソメスープ	ぶたひきにく ちくわ	こなチーズ	スパゲティ	にんじん オレンジ	たまねぎ こまつな	ピーマン たまねぎ	ミルク くろぼう
25	きん	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	ひじきごはん とんかつ スティックきゅうり スモールパン すましじる	ひじき ぶたにく わかめ だしこんぶ	うすあげ たまご とうふ かつおぶし	ごむぎこ パンこ	にんじん しいたけ	きゅうり ねぎ	パインかん	りんごジュース ケーキ

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしよく	ないよう			ちようしをとのえる(みどり)				
				からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)		ちようしをとのえる(みどり)			
26	ど		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	バナナ				おちゃ おかし
28	げつ	ぎゅうにゅう マンナ	ごはん	さかなのムニエルあますあえ みそしる	さかな あつあげ	さざなみ にぼし	ごむぎこ かたくりこ	にんじん キャベツ	しいたけ もやし	たまねぎ なす	ぎゅうにゅう バナナ
29	か	ぎゅうにゅう どうぶつっこ	ごはん	チキンカレー ぶくじんづけ フルーツサラダ	どりにく	ヨーグルト	じゃがいも バター	たまねぎ しょうが みかんかん パインかん	にんじん にんにく ももかん	かぼちゃ ぶくじんづけ バナナ	ココアミルク まがりせんべい
30	すい	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	ごもくだいず スティックきゅうり トマト ワンドンスープ	ちくわ どりにく ぶたにく	だいず だしこんぶ かまぼこ	こんにゃく ワンドン	にんじん トマト もやし	しめじ たまねぎ	きゅうり ねぎ	ミルク ハッピーターン

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



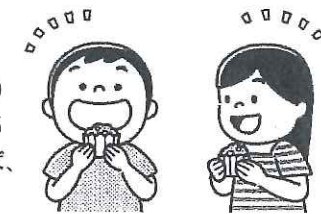
## 知っておきたい! おやつのこと



幼児は、消化器官の機能が未熟で、胃の容量が少ないため、3回の食事だけでは、必要なエネルギーや栄養素を満たすことができません。そのため、**間食(おやつ)**は、**食事の一部**として考える必要があります。

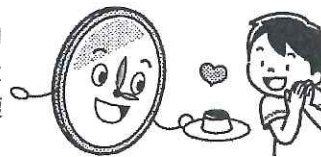
### ①間食(おやつ)の適量は?

運動量や体格の個人差もありますが、間食(おやつ)の適量は、1~2歳児は約100~150kcalを、3~5歳児は、約200~260kcalを目安にします。例えば、牛乳150mLやバナナ1本は約100kcalです。



### ②間食(おやつ)をあげる回数は?

1~2歳児は1日2回、3~5歳児は1日1回を目安にして、時間を決めて与えます。時間を決めることで、生活リズムをととのえることにもつながり、空腹と満腹の感覚を覚えることができます。



### ③おすすめの間食(おやつ)の内容は?

間食(おやつ)の内容は、牛乳・乳製品、卵、果物、野菜、穀類、いも類、豆類、小魚類などの自然の味を生かしたものが望ましいといわれています。市販品は、薄味で脂肪の少ないものを選ぶとよいでしょう。水分の補給も大切です。

## 9月21日は「敬老の日」

9月21日は「敬老の日」です。おじいちゃんやおばあちゃんたちと楽しく食事をしてみましょう。コロナ禍で会えない場合でも、電話などでお話するのもいいですね。

### チャレンジ! 食育



ふだん何気なく口にしてる野菜のおなかを覗いてみましょう。タテに切ったり、ヨコに切ったり、いろいろな角度から野菜のおなかを観察してみると、種が入っていたり、空洞になっていたり、表面と中の色が違ったり、様々な気付きがあると思います。親子で楽しく会話をして、お子さんの興味を引き出してあげましょう!