

9月献立表

こども広場あんり・あんり小規模保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未測定	材 料 名				乳児補食	園長印	担当印
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		3時おやつエネルギー/たんぱく質/脂質	行事
1木	御飯・糖のカレー風味 五目大豆煮・きゅうりの酢の物 なし	336.4(502.8) 16.2(20.1) 6.1(15.8)/0.9(1.3)	米、ロールパン、小麦粉、砂糖、マーガリン、小麦粉、三温糖、砂糖	牛乳、さわか、だいき(乾)、卵、ちくわ	なし、きゅうり、にんじん、ごぼう、れんこん、わかめ(生)、干しいたけ、がごめこんぶ	しょうゆ、酢、酒、カレー粉			牛乳 ぼうしパン 264.6/8.4/12.1
2金	御飯・肉じゃが 厚焼き卵・ちやしのゆかりあえ バナナ	415.5(458.0) 16.6(17.5) 9.8(11.7)/1.1(1.0)	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、卵、豚肉(もも)	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩			牛乳 カスタラ 154.6/5.4/5.3
3土	ミートスバゲティ オムレツ・豆腐のくずあんスープ バナナ	416.9(471.6) 18.1(18.0) 11.2(16.3)/2.5(2.1)	スバゲティ、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐	バナナ、ほうれんそう、ねぎ	コンソメ、食塩、こしょう			牛乳 クッキー 183.2/4.4/9.3
5月	御飯・さばの胡麻味噌だれ キャベツとじゃこの酢和え なすのカレー味・グレープフルーツ(幼児のみ)	373.8(478.3) 18.4(22.6) 10.4(12.1)/1.5(1.4)	米、小麦粉、砂糖、三温糖、砂糖、こま、油	牛乳、さば、かつお、あじ、豚肉、米みそ、しらす、ヨーグルト	なす、キャベツ、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、オカぼちや	本みりん、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉	ヨーグルト		牛乳・あんこ・南瓜 のミルくわいろ 200.3/6.6/5.1
6火	御飯・鶏ささみフライ ジャーマンポテト・はるさめの酢の物 バナナ	417.0(459.6) 17.0(18.1) 8.9(12.9)/0.8(1.0)	米、じゃが芋、小麦粉、マーガリン、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏ささみ、ベーコン、チーズ、卵、卵、無塩バター	バナナ、きゅうり、みかん缶、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、パセリ	酢、しょうゆ、食塩、こしょう			牛乳 チーズカップケーキ 184.6/7.7/8.7
7水	御飯・凍豆腐の卵とじ ミートボール・小松菜のおかかあえ パイナップル	417.2(450.5) 18.4(19.5) 13.4(14.5)/1.5(1.3)	米、三温糖、油、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、卵、かつお節、豆腐、かつお節	パイナップル、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、干しいたけ	しょうゆ、酢、ケチアップ、本みりん			牛乳 小倉蒸しパン 189.4/6.6/5.3
8木	御飯・あじの竜焼き 厚揚げ・煮マカロニサラダ オムレツ	398.0(450.2) 18.6(20.2) 13.4(14.7)/1.3(1.5)	米、食パン、マヨネーズ、マカロニ、三温糖	牛乳、生揚げ、あじ	オムレツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、おいちごジャム・低糖度、オカぼちや	しょうゆ、本みりん、食塩			牛乳 ジャムサンド 164.8/6.0/5.0
9金	お月見ランチ(ドライカレー) チーズ りんご	374.6(437.8) 17.4(18.9) 9.3(15.3)/1.3(1.5)	米、油、小麦粉	牛乳、豚もも焼肉、卵、チーズ、バター	りんご、たまねぎ、にんじん、干しぶどう、ピーマン	ケチアップ、ソース、カレー粉、コンソメ			牛乳 プチホットケーキ 178.2/5.5/10.1
10土	パン・オムレツ コンソメスープ バナナ	476.2(586.1) 16.5(19.8) 23.8(26.0)/2.6(2.7)	油	牛乳、卵	バナナ、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶	コンソメ、食塩、パセリ			牛乳 せんべい 171.4/5.5/4.1
12月	御飯・さわか・コーンマヨネーズ焼き 切干大根・トマトのツナ和え グレープフルーツ(幼児のみ)	383.7(422.8) 16.1(20.5) 12.2(13.2)/0.9(0.9)	米、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、三温糖、三温糖、砂糖	牛乳、さわか、ツナ缶、きな粉、油揚げ、粉チーズ、ヨーグルト	トマト、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、クリームコーン缶、切り干しだいこん、干しいたけ	しょうゆ、酢、食塩、パセリ、粉、食塩	ヨーグルト		牛乳 安西川マカロニ 139.6/7.5/6.0
13火	御飯・揚げ豆腐・さつま芋乗揚げ ほうれん草と小松菜の胡麻和え なし	392.7(441.4) 14.6(16.6) 11.7(15.6)/0.7(0.9)	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、こま	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、卵、チーズ、無塩バター	なし、ほうれんそう、にんじん、こまつな、にんじん、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、ひじき	しょうゆ、食塩			牛乳 人参カップケーキ 189.1/6.9/8.3
14水	御飯・マーボー豆腐 春巻 バナナ	435.0(453.0) 18.6(17.4) 11.0(11.7)/1.6(1.4)	米、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豚もも焼肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、かつお・昆布だし汁			牛乳 フルーツゼリー 123.4/3.4/3.8
15木	御飯・鶏肉のケチアップ煮 南瓜の甘煮・春巻のマヨネーズサラダ パイナップル	395.9(451.0) 14.0(15.9) 9.9(12.2)/1.7(1.5)	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、卵、ハム、バター	野菜ジュース、かぼちや、パイナップル、りんご、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、しいたけ	だし汁、ケチアップ、ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ			牛乳 野菜ジュース アップルケーキ 189.1/6.2/5.9
16金	御飯・餅のムニエル ナポリタン・小松菜のごまあえ バナナ	403.3(471.6) 18.5(17.7) 8.7(12.4)/1.0(1.4)	米、小麦粉、こま、油	牛乳、さば、ベーコン、バター、米みそ	バナナ、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、かぼちや	ケチアップ、しょうゆ、ソース、食塩、だし汁			牛乳 カスタード 181.0/6.0/7.5
17土	おにぎり 豚汁 バナナ	492.0(647.5) 16.8(17.8) 5.3(9.3)/1.9(1.7)	米	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいにん、にんじん、ごぼう、焼きのり、葉ねぎ				牛乳 ビスケット 187.6/5.6/6.8
20火	なすミートスバゲティ オムレツ りんご	345.9(514.5) 17.7(21.7) 6.8(9.8)/0.9(0.8)	スバゲティ、米、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚もも焼肉、かつお節、卵、きな粉、粉チーズ	りんご、たまねぎ、なす、トマト、ピーマン、にんじん	ケチアップ、ウスターソース、ワイン(赤)			牛乳 変わりおはぎ 263.0/8.7/5.6
21水	御飯・煮魚 ベイクドじゃが キャベツの胡麻マヨネーズあえ・バナナ	421.5(460.3) 15.1(16.6) 12.3(13.7)/0.9(0.9)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、三温糖、マヨネーズ、油、こま	牛乳、さば、卵、ちくわ	バナナ、キャベツ、にんじん、あおのり、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、食塩			牛乳 パンダケーキ 176.4/6.9/5.5
22木	御飯・ハヤシライス いり卵 キウイフルーツ(幼児のみ)	395.9(486.2) 16.1(20.0) 11.6(14.4)/1.2(1.4)	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	ハヤシライス	ヨーグルト		牛乳 ビスケット 187.6/5.6/6.8
26月	三色どんぶり 味噌汁 オムレツ	407.1(420.9) 21.1(21.5) 11.7(14.6)/2.3(2.2)	米、砂糖、砂糖、油、焼酎(串火)	牛乳、鶏ひき肉、卵、かまぼこ、米みそ、さば節、チーズ	オムレツ、にんじん、オムレツ果汁、グリーンピース、なめこ、わかめ、みつば、しょうが、オムレツ果汁、冷凍、焼きのり	酒、しょうゆ、食塩	チーズ		牛乳 キャラットゼリー 171.2/3.6/3.9
27火	御飯・焼きししゃも マーボー・冬瓜・ナムルサラダ バナナ	355.6(454.0) 18.1(22.5) 7.0(12.4)/1.5(1.7)	米、食パン、砂糖、三温糖、こま油、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ししゃも、卵、豚もも焼肉、ハム、米みそ	バナナ、とうがん、ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢			牛乳 フレンチトースト 194.9/9.2/8.0
28水	ピザトースト 鶏肉と野菜のスープ煮 ヨーグルト	341.9(438.6) 18.4(20.0) 13.2(14.6)/1.4(1.5)	食パン、米、小麦粉、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン	キャベツ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ	鶏がらだし汁、ケチアップ			牛乳 ゆかりおにぎり 198.3/5.8/4.2
29木	御飯・厚揚げの五目旨煮 シウマイ・キャベツとちくわの酢和え オムレツ	375.8(473.1) 19.9(18.4) 10.2(13.0)/1.2(1.0)	米、三温糖、こま、砂糖、こま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、ちくわ	キャベツ、だいにん、オムレツ、にんじん、しめじ、いんげん	中華スープ、しょうゆ、酢			牛乳 肉まん 211.6/8.8/6.4
30金	御飯・あじのから揚げ 大豆と昆布の煮物・小松菜のしらす和え パイナップル	346.3(399.9) 17.4(17.0) 7.5(10.5)/1.2(1.1)	米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、あじ、だいき(乾)、しらす干し	パイナップル、こまつな、キャベツ、きょうにんじん、にんじん、みつば、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、かつおだし汁			牛乳 ビスケット 187.6/5.6/6.8

※献立は材料の都合により変更する場合があります
※◎は補食、○は午後のおやつ材料です
※乳児の補食は給食時につけます

子どもの食事Q&A

Q. 2歳の子どもですが、ふりかけごはんしか食べません。栄養の偏りが心配です。

A. しばらくは見守りつつ、食べないものも食卓に

それしか食べない「ばっかり食」は2~3歳児に多く見られますが、多くの場合、ずっと続くわけではありません。成長の遅れや疲れやすい、口内炎などのサインがなければ、過度に心配せずに見守りましょう。食べられないものも味や硬さ、見た目の雰囲気などを変えながら食卓に出し続けてみてください。そして大人がそばで一緒においしそうに食べてください。ふとしたきっかけで食べるようになることもあります。一口でも食べたら、思い切りほめてあげましょう。



知って得する 栄養素のはなし

カルシウム

カルシウムは体の機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつで、歯や骨をつくるほか、筋肉の収縮や神経を安定させる作用があります。1~6歳児の子どもは1日400~600mgとることが推奨されています。牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品などに多く含まれ、ビタミンDを多く含む魚類やきのこ類と一緒に摂取することで吸収効率が高まります。一方、肉類やインスタント食品などに多く含まれるリンを過剰摂取すると、カルシウムの吸収が阻害されるので注意が必要です。

カルシウム含有量

牛乳 コップ1杯(200g)	220mg
プロセステーズ 1切れ(20g)	126mg
ししゃも 3尾(45g)	149mg
桜えび 大さじ1(6g)	100mg
木綿豆腐 1/2丁(150g)	180mg
ひじき 煮物1皿分(10g)	140mg
小松菜 1/4束(70g)	119mg

