

[29年 9月]

給食献立表

<3号認定>

貢川幼稚園

(3歳未満児)

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)...	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	金	鶏の唐あげ・春雨サラダ・チーズパン・オニオンスープ	プチお菓子こむすびちゃん・麦茶	530	20.5	20.6	62	3.1
2	土	プリン・おせんべい		170	5.7	4.0	64	0.6
4	月	鶏肉のうま煮・さつま芋のコロコロサラダ・セサミパン・わかめスープ	プチお菓子いちごのスコーン・麦茶	463	18.0	14.5	37	2.7
5	火	プチ照り焼き・プチふんわりメープル・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	ヨーグルトバナナ・飲むヨーグルト(100ml)	497	14.3	7.8	215	0.3
6	水	ポークカレー・キャベツとカニカマの酢の物・牛乳・福神漬	プチお菓子手作りみかんゼリー・麦茶	473	16.5	11.8	258	2.1
7	木	イタリアン焼きそば・チーズたっぷりさいの目サラダ・コンソメスープ	プチお菓子野菜ジュース ぶどう蒸しパン	567	18.1	15.6	171	3.0
8	金	白身魚のフライ・切干大根とひじきの煮物・食パン(いちごジャム)・みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)	ビスケットおむすびくん・麦茶	497	19.5	14.5	161	2.6
9	土	プレーンパン・牛乳		217	11.4	12.4	185	0.7
11	月	あさりのチャウダー・ブロッコリーサラダ・ロールパン・ヤクルト	ビスケットオレンジのスコーン・麦茶	458	16.7	16.3	151	2.0
12	火	ポテトサラダサンド・チョココロネ・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	ぶどうゼリーバナナ・飲むヨーグルト(100ml)	475	10.9	12.2	169	1.1
13	水	肉井・ほうれん草のごま和え・牛乳	プチお菓子カルピスゼリー・麦茶	519	27.0	13.2	267	1.9
14	木	醤油ラーメン・ソーセージサラダ・ヨーグルト	ビスケットきな粉のふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	530	18.0	16.3	243	2.5
15	金	和風ハンバーグ・ツナサラダ・プチふんわりオレンジ・牛乳	プチお菓子おむすびくん・麦茶	567	28.5	20.3	287	1.5
16	土	カップケーキ・野菜ジュース		140	2.1	6.2	18	0.1
19	火	プチ焼きそば・プチふんわりミルク・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	ぶどうゼリーバナナ・飲むヨーグルト(100ml)	493	9.1	5.6	128	0.2
20	水	ミンチカレー・ハムのマリネ・牛乳・福神漬	プチお菓子キャラットゼリー・麦茶	483	15.1	15.3	237	1.9
21	木	きつねうどん・ポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケットジャムサンド・野菜ジュース	456	13.8	12.0	179	2.5
22	金	カジキの照り焼き・大根とさつまあげの煮物・プレーンパン・みそ汁(ほうれん草・豆腐)	プチお菓子こむすびちゃん・麦茶	459	25.1	18.3	134	2.8
25	月	和風スパゲティ・コーンスローサラダ・牛乳	ビスケットチーズ蒸しパン・野菜ジュース	523	20.1	18.2	306	2.0
26	火	プチコロッケ・プチふんわりチョコ・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	ビスケットじゃがいものおやき・牛乳	573	17.3	20.1	245	0.8
27	水	チキンカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬	プチお菓子シュガーラスク・麦茶	500	15.2	14.7	250	1.9
28	木	五目あんかけ焼きそば・かぼちゃサラダ・中華スープ	プチお菓子ぶどうゼリー・麦茶	486	12.2	16.0	47	1.8
29	金	ささみフライ・まめまめ煮・食パン(ブルーベリージャム)・みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ)	ビスケットおむすびくん・麦茶	527	27.1	16.3	176	2.3
30	土	ドーナツ・ヨーグルト		163	5.4	3.7	103	0.3

夏の疲れが出ていませんか

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年の夏は、暑い日が続いたので、体調を崩してしまうお子様もいらっしゃると思います。また、夏休み中は生活リズムが乱れがちになります。規則正しい生活を取り戻すためにも、早寝早起きを心がけましょう！朝起きたら、洗顔や朝食で脳を目覚めさせ、食後の歯磨きや排便を促すなど、毎日の生活習慣を見直して生活のリズムを整えましょう。

さつまいもは食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多く摂取していた日本人の食生活も現代では、昔と比べて摂取量は20分の1までに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をとりましょう!