

日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくなる食品
				エネルギー	たんぱく質			
14 28 月	豆腐ハンバーグきのこあんかけ ツナとわかめのサラダ ビーフンのスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	505 kcal	19.4 g	米 パン粉 三温糖 片栗粉 ビーフン	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ツナ ベーコン ヨーグルト	ひじき 玉葱 しめじ えのき 葱 レタス きゅうり わかめ 人参 バナナ
1 15 29 火	フライドチキン カラフルサラダ コーンスープ なし	食パン	カルピスゼリー 牛乳	628 kcal	28.4 g	食パン 小麦粉 油 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 カルピス	きゅうり とまと 人参 コーン なし みかん缶
2 16 30 水	鮭のカレー竜田揚げ 切干大根の煮物 なめこの味噌汁 バナナ	ごはん	ツナサンド 牛乳	545 kcal	23.6 g	米 片栗粉 油 三温糖 食パン マーガリン	牛乳 鮭 凍り豆腐 油揚げ ツナ	切干大根 人参 なめこ わかめ 長葱 バナナ きゅうり
3 17 木	豚肉のスタミナ焼き きゅうりとひじきの中華サラダ ナスカレー ぶどう	麦ごはん	鶏そぼろおにぎり 牛乳	683 kcal	24 g	米 大麦 ごま油 三温糖 春雨 じゃが芋 油 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 スキムミルク 鶏ひき肉	玉葱 長葱 きゅうり ひじき 大根 ナス 人参 ぶどう
4 18 金	南瓜のグラタン ごぼうのサラダ スープヌードル バナナ	ごはん	お菓子 牛乳	548 kcal	19.6 g	米 油 バター 小麦粉 スパゲティ	牛乳 鶏肉 スキムミルク チーズ ハム ベーコン	南瓜 人参 玉葱 ごぼう 大根 きゅうり コーン バナナ
5 19 土	お子様弁当 麦茶 バナナ		お菓子 牛乳	387 kcal	12.6 g	米	牛乳	バナナ
7 21 月	トンパイ風卵焼き 蒸し鶏の中華和え まいたけの味噌汁 バナナ	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	514 kcal	20.2 g	米 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 卵 かつお節 鶏肉 ヨーグルト	きやべつ 青のり きゅうり もやし コーン とまと 長葱 まいたけ ごぼう 豆苗 バナナ
8 22 火	レバーのケチャップ和え リンゴのサラダ なし 青梗菜とわかめのスープ	ごはん	ピザトースト 牛乳	528 kcal	16.8 g	米 小麦粉 片栗粉 油 三温糖 食パン	牛乳 レバー カニカマ ハム チーズ	レタス 人参 きゅうり りんご 青梗菜 わかめ なし 玉葱 コーン ピーマン
9 23 水	鯖のオイスター焼き 春雨のさっと煮 中華風スープ バナナ	ごはん	アイスクリーム 牛乳	518 kcal	23.6 g	米 春雨 油 三温糖 ごま油	牛乳 鯖 豚ひき肉 豆腐 アイス	人参 長葱 ほうれん草 コーン バナナ
10 24 木	炒め納豆 ズッキーニのささみ梅和え ハヤシチュー ぶどう	麦ごはん	おはぎ 牛乳	648 kcal	25.2 g	米 大麦 三温糖 はちみつ じゃが芋 バター 小麦粉 油 もち米	牛乳 豚ひき肉 納豆 卵 鶏ささみ 豚肉 きな粉	玉葱 人参 ピーマン ズッキーニ ナス 梅 とまと ぶどう
11 25 金	麻婆なす いんげんとツナの胡麻和え 豆乳春雨スープ バナナ	ごはん	お菓子 牛乳	572 kcal	22.1 g	米 ごま油 三温糖 片栗粉 春雨	牛乳 豚肉 ツナ 鶏ささみ 豆乳	茄子 人参 玉葱 長葱 いんげん きゅうり コーン 青梗菜 バナナ
12 26 土	お子様弁当 麦茶 バナナ		お菓子 牛乳	387 kcal	12.6 g	米	牛乳	バナナ
9月の保育園での予定平均エネルギー量569kcal				9月の保育園での予定平均たんぱく質量22.3g				
9月の保育園での予定平均塩分量1.6g				9月の保育園での予定平均カルシウム量338g				

子どものおやつ

子どもにとっておやつは、1日3回の食事だけでは不足しがちな栄養素をとるための、栄養補給の役割があります。しかし一方では、疲れた心や体を癒し、リフレッシュできる効果もあります。おやつは子どもにとって必要なものとはいえ、食べ過ぎるとむし歯や肥満など様々な悪影響をもたらします。おやつでは、次のことに気をつけましょう。

- ・1回の量を決める
- ・決められた時間以外にはおやつを食べない
- ・お茶や牛乳なども一緒にとり、水分補給を心がける



《おやつ1日あたりの適量》

	1~2歳	3~5歳
エネルギー (一日の量)	100~150kcal	200~260kcal
回数	1~2回	1回



9月の予定

- ・30日(水) 誕生会

