

# 2020年 9月 3歳以上児献立表

甲南立正保育園

日 曜日	献立	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 体の調子をよくする食品	
			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	ヨーグルト お菓子 おもち お麦茶	350 kcal	16.7 g	パン粉 三温糖 片栗粉 ビーフン	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	カルピスゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	578 kcal	27.3 g	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 切り干大根の煮物 なめこの味噌汁 バナナ	ツナサンド ぎゅうにゅう 牛乳	424 kcal	25.2 g	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	切り干大根 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	鶏そぼろおにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	541 kcal	21.7 g	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	お菓子 ぎゅうにゅう 牛乳	399 kcal	17.4 g	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 お麦茶 バナナ	お菓子 ぎゅうにゅう 牛乳	549 kcal	19.9 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	ヨーグルト お菓子 おもち お麦茶	359 kcal	17.4 g	三温糖 ごま油	豚肉 卵 かつお節 鶏肉 ヨーグルト	きゃべつ 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	ピザトースト ぎゅうにゅう 牛乳	364 kcal	14.7 g	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 春雨のさつと煮 中華風スープ バナナ	アイスクリーム ぎゅうにゅう 牛乳	371 kcal	23.4 g	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	おはぎ ぎゅうにゅう 牛乳	566 kcal	23.8 g	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	お菓子 ぎゅうにゅう 牛乳	418 kcal	20 g	ごま油 三温糖 片栗粉 春雨	牛乳 豚肉 ツナ 鶏 ささみ 豆腐	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 お麦茶 バナナ	お菓子 ぎゅうにゅう 牛乳	549 kcal	19.9 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437kcal					9月の保育園での予定平均たんぱく質量20.8g			
9月の保育園での予定平均塩分量1.7g					9月の保育園での予定平均カルシウム量285g			

## 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



《おやつの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

