



9月 食事だより



令和5年9月1日
矢田野こども園



日中はまだ暑さが続きますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の日差しをいっぱい浴びた子ども達はたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。今月は外遊びや散歩などで毎日の活動量が増えますので、十分な栄養と睡眠をとり元気に過ごしましょう！

こどものおやつ、選び方と食べ方

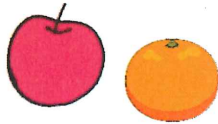
どんなおやつがいいかな？

☆成長に欠かせないたんぱく質、ビタミン、カルシウム、鉄分、食物繊維等が補えるおやつがおすすめです。

ふかし芋



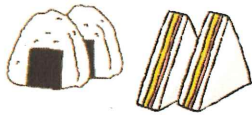
季節のくだもの



カルシウムが豊富なおやつ

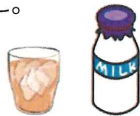


おにぎり、サンドイッチ



☆水分と一緒に摂ることも忘れずに。

お茶や牛乳等、糖分が入っていないものを選びましょう。



量や食べる時間は？

おやつエネルギー量は1日の10~20%が目安です。

☆1~2歳児は90~200kcalを午前・午後の2回

☆3~5歳児は130~250kcalを午後1回

◎食事との間は3時間程度あけましょう。

甘いお菓子はダメ？

アイスクリーム、チョコレート、ケーキ、ドーナツ…子ども達が大好きなお菓子は糖分も油脂もたっぷり！毎日のおやつとして食べるには、肥満やむし歯のことが心配です。時々のお楽しみとして、時間を決めて食べるようにしましょう。

お楽しみとして、時間を決めて食べるようにしましょう。



♡自分たちで作ったカレーは美味しいね♡

先日、あお組がカレー作りをしました(*^-^*)

園の畑で収穫したトマト やナス きゅうり

まで入れて作りました

普段お野菜が苦手な子どもでも、みんなと一緒に食べる、その時の雰囲気や盛り付けていつもよりもたくさん食べていました♡



バスの北出さんをご招待しました♡

☆お月見のいわれ☆



お月見は、中国の「中秋節」を起源とする行事で、奈良時代から平安時代初期頃に日本に伝わったとされています。旧暦8月15日の夜を「十五夜」といい「芋名月」という地方もあります。

また旧暦9月13日の夜を「十三夜」といい「栗名月」という地方もあります。収穫時期の行事であるお月見は、田畑でとれた作物をお供えし、収穫に感謝する行事でもありました。





9月献立表



令和5年9月1日
矢田野こども園

矢田野こども園における栄養目標

★未満児栄養目標 エネルギー495cal たんぱく質 12.0~24.0g 脂質 10.5~16.0g 食塩 1.6g未満
★以上児栄養目標 エネルギー390cal たんぱく質 11.5~26.0g 脂質 12.5~19.0g 食塩 1.9g未満



○午前のおやつ ◎午後のおやつ

日曜	未満児		全園児	食材			
	午前おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や骨や肉になる	体を動かす力になる	体の調子を整える
1金	お茶 バナナ	ごはん	豚肉のケチャップ炒め 和風サラダ 卵スープ	牛乳 マカロニきな粉	ぶたにく ちくわ たまご ◎ぎゅうにゅう	ごはん きなこ ごま さとう けちやっぷ まかに まよねーず	〇ばなな たまねぎ しめじ れたす にんじん きゅうり ぴーまん
2土	お茶 せんべい	焼きそば	焼きそば 味付小魚 アニマルチーズ	ぶたにく ちーず ◎あじつけこざかな	〇せんべい めん けちやっぷ	にんじん ぴーまん しいたけ もやし	
4月	お茶 せんべい	パン	ポークシチュー ドレッシングサラダ アニマルチーズ	牛乳 ビスケット	ぶたにく たまご なまくりーむ わかめ ◎ぎゅうにゅう ちーず	ぱん じゃがいも はやしるう さとう けちやっぷ◎せんべい ◎びすけつと	にんじん たまねぎ きゅうり れたす
5火	お茶 ビスケット	わかめ ごはん	鶏の唐揚げ ごま酢あえ 豚汁	アイス (未満児) ヨーグルト	とりにく とうふ ぶたにく みそ ◎よーぐると	〇びすけつと ごま はるさめ ごはん さとう あぶら◎あいす	しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん だいこん ねぎ
6水	お茶 バナナ	ごはん	麻婆豆腐 蒸しシュウマイ 小松菜のナムル	牛乳 ビスケット	とうふ ぶたにく みそ しゅうまい はむ◎ぎゅうにゅう	ごはん ◎びすけつと	〇ばなな ねぎ もやし しょうが ぴーまん にんじん ほうれんそう
7木	お茶 ウエハース	ごはん	江戸っ子煮 ツナサラダ バナナ	フルーチェ	だいず ぎゅうにく とうふ こんぶ つな◎ぎゅうにゅう	〇うえはーす ふ ごはん まよねーず こーんかん しらたき ◎ふるーちえ	にんじん たけのこ きゅうり きやべつ ばなな
8金	お茶 チーズ	ゆかり ごはん	魚のムニエル すまし汁 糸きりわかめサラダ	ジョア せんべい	さかな ばたー くきわかめ とうふ 〇ちーず	ごはん こむぎこ ふ◎じよあ ◎せんべい	れたす きゅうり にんじん えのき みつば
9土	お茶 ポーロ	ラーメン	あんかけラーメン 味付小魚 アニマルチーズ	ぶたにく ちーず ◎あじつけこざかな	〇ぼーろ めん	にんじん もやし きやべつ	
11月	お茶 ヨーグルト	ごはん	豚肉のしょうが焼き ちりじゃこサラダ 味噌汁	くたものゼリー	〇よーぐると みそ ぶたにく あぶらあげ ちりめんじゃこ	ごはん さとう ◎くたものゼリー	しょうが たまねぎ かぼちゃ にんじん ぴーまん りんご れたす きゅうり
12火	お茶 ポーロ	ごはん	ミートローフ 味噌汁 わかめときゅうりの酢の物	牛乳 パームクーヘン	あいびきにく みそ ◎ぎゅうにゅう たまご かにかま ちーず わかめ あぶらあげ	〇ぼーろ ごはん けちやっぷ ぱんこ ◎ぱーむくーへん	たまねぎ にんじん ぐりんぴーす きゅうり もやし しめじ
13水	お茶 ビスケット	パン	チキンクリームシチュー トマトのごま酢かけ アニマルチーズ	野菜ジュース せんべい	とりにく ばたー はむ ちーず なまくりーむ	〇びすけつと ぱん こむぎこ じゃがいも こーんかん ごま ◎せんべい◎じゅーす	たまねぎ にんじん ぱせり とまと れたす きゅうり
14木	お茶 バナナ	ごはん	魚の味噌煮 けんちん汁 小松菜の納豆和え	牛乳 ビスケット	さかな みそ なつとう とりにく とうふ◎ぎゅうにゅう	ごはん ◎びすけつと	ねぎ しょうが ごぼう こまつな もやし にんじん しいたけ
15金	お茶 せんべい	きなこ ごはん	甘辛肉団子 春雨サラダ コーンかきたまスープ	ヨーグルト 味付小魚	みーとぼーる はむ たまご ◎よーぐると ◎あじつけこざかな	〇せんべい ごはん まよねーず はるさめ きなこ こーんかん	きやべつ にんじん きゅうり りんご たまねぎ こねぎ

日曜	未満児		全園児	食材			
	午前おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や骨や肉になる	体を動かす力になる	体の調子を整える
16土	お茶 せんべい	パン	パン 牛乳	ぎゅうにゅう	ぱん		
19火	お茶 ウエハース	ごはん	ホイコーロー バンサンスー わかめスープ	牛乳 ビスケット	たまご ぶたにく とうふ はむ わかめ ◎ぎゅうにゅう	〇うえはーす ごはん はるさめ ◎びすけつと	にんにく しょうが きやべつ たまねぎ にんじん ぴーまん きゅうり
20水	りんご ジュース	ごま にぎり	鶏肉のマーマレード煮 マカロニサラダ 味噌汁	アイス (未満児) せんべい	とりにく はむ みそ たまご	〇じゅーす まよねーず まーまれーど ごま まかに じゃがいも ◎あいす◎せんべい	きゅうり にんじん たまねぎ えのき こねぎ
21木	お茶 バナナ	ごはん	魚の竜田揚げ コロコロスープ トマトのバジルサラダ	鮎ヨーグルト せんべい	さかな べーこん ちーず ◎のむよーぐると	ごはん あぶら じゃがいも ◎せんべい	しょうが きゅうり れたす とまと こねぎ ばじる たまねぎ にんじん〇ばなな
22金	お茶 せんべい	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 しおもみ トマト	牛乳 ジャムロール	ぶたにく だいず ◎ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ	〇せんべい ごはん しらたき ◎ぱん ◎いちごじゃむ	にんじん ごぼう きやべつ きゅうり みかん とまと
25月	お茶 ポーロ	わかめ ごはん	とりの照り焼き ポテトサラダ 豆腐スープ	ヨーグルト あえ	とりにく たまご はむ とうふ ◎よーぐると	〇ぼーろ ごはん じゃがいも あぶら こーんかん まよねーず	きゅうり にんじん りんご みつば しょうが ◎ふるーつみつくす
26火	お茶 バナナ	ごはん	ひじき入り肉じゃが 揚げ大豆の小魚がらめ (未満児)煮豆 きゅうりの南蛮漬	牛乳 せんべい	ひじき こざかな ぶたにく だいず ◎ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも しらたき ◎せんべい	〇ばなな にんじん たまねぎ きゅうり さやいんげん
27水	お茶 ヨーグルト	ごはん	ぎょうざ入りスープ パンプキンサラダ 梨	ミルクココア クラッカー	〇よーぐると はむ ぎょうざ ぶたにく ◎ぎゅうにゅう	ごはん まよねーず ◎くらっかー	ちんげんさい たまねぎ たけのこ きやべつ にんじん しいたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり なし
28木	野菜 ジュース	カレー ライス	キーマカレー ウィンナー 春雨のごま酢和え	ホワイトミニ	ぶたにく はむ ういんなー ◎よーぐると	〇じゅーす ごはん じゃがいも かれーるう はるさめ ◎ほわいとみにー	にんじん たまねぎ きゅうり
29金	お茶 せんべい	ごはん	とうがん煮 いそべあげ トマトときゅうりの梅和え	牛乳 フライドポテト	とりにく ちくわ たまご あおのり ◎ぎゅうにゅう	〇せんべい ごはん あぶら さとう ◎じゃがいも	とうがん にんじん しいたけ とまと きゅうり さやいんげん
30土	お茶 ビスケット	そぼろ丼	そぼろ丼 味付小魚 アニマルチーズ	とりにく たまご ちーず ◎あじつけこざかな	〇せんべい ごはん	きゅうり	

9月28日(木)
あお・き・もも組は主食はいりません。
箸は忘れず持たせてください！！

今月の食事目標！
《全園児》 食べることを大切にし
食べることに感謝しよう！