



9月食事だより

令和6年9月1日
矢田野こども園

9月に入り、夏の暑さも和らぎ、過ごしやすくなってきましたね。しかしながら、気温や気候の変化で、体調が不安定になりがちです。また、夏の疲れが出てくる時期でもあります。

胃腸に優しい食生活を心がけながら、十分な栄養と睡眠をとり、元気に過ごせるよう心がけましょう！

スポーツの秋！スポーツをする時の食事ポイント！

★運動する日の朝ごはんは、早めにしっかり食べましょう。

体の中で食べ物の消化が終わるには時間がかかります。

元気いっぱい運動するためにも、前の日は早く寝て、当日は早く起きるよう心がけましょう。



★食事は炭水化物を中心に！

運動をするためのエネルギーのもと、穀物（パン・ごはん・麺）、いも類などに含まれる炭水化物です。炭水化物は、すばやく吸収されてエネルギーに変わるため体への負担が少ない点でも優れています。



★たんぱく質やビタミンも！

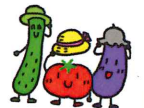
短距離走にはパワーやスピードも必要です。瞬発力を高めるためには強い筋肉が必要ですから、筋肉の材料になるたんぱく質や、体の調子を整えるビタミンも多くとることが大切です。



★水分補給を大切に！

汗と共に失われるミネラルと塩分を食事ですっかり補いましょう。

また熱中症予防のためにも、のどが乾く前に水分をとる習慣をつけてほしいです。



こんな食べ方には注意しよう！



★市販のお菓子を袋ごと食べる

→エネルギー過剰で、次の食事へひびきます。お皿にとりわけて食べましょう。

★甘いお菓子を頻繁に食べる

→むし歯の温床になります。決まった時間に食べるようにしましょう。（1日1～2回）

★ぐずったらおやつを食べさせる、を繰り返す

→習慣化するとごはんを食べなくなります。

★100%ジュースだからといってたくさん飲ませる

→糖分が多く含まれているため食欲が減退し、食事に影響がでます。また、むし歯の原因にもなります。水分補給はノンカフェインのお茶かお水にしましょう。

★牛乳はカルシウム源だから、飲みたいだけ飲ませる

→飲む量が多くてもカルシウムは多くとれません。脂肪の取り過ぎやミネラルの吸収障害にもつながりますので、注意が必要です。⇒牛乳は1日200～400ml程度にしましょう。

★夜遅くにおやつを食べる

→むし歯のリスクが高まります。夕食後はおやつを控えましょう。

9月 献立表 幼児食

* 9月20日(金)あお・き・もも組は主食(ごはん)は入りません。* 箸は必ずもたせてください!

2024年 9月

矢田野こども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2月	ごはん 豚肉のケチャップ炒め カッテージチーズサラダ チンゲン菜のスープ	○お茶 せんべい ◎牛乳 クラッカー	豚かた肉、カッテージチーズ、生クリーム、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、ぶなしめじ、みかん缶、りんご、レタス、きゅうり、レモン、チンゲンサイ、コーン缶	かたくり粉、三温糖、調合油、オリブ油	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、食塩、コンソメ、麦茶、甘辛せんべい、クラッカー	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
3火	きなごごはん 鶏のからあげ きりぼしサラダ 豚汁	○お茶 チーズ ◎牛乳 ジャムロール	きな粉、鶏むね肉、ロースハム、豚かた肉、絹ごし豆腐、プロセスチーズ、牛乳	しょうが、にんにく、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、いちごジャム	精白米、かたくり粉、大豆油、三温糖、ごま油、ロールパン、マーガリン	合成清酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
4水	ごはん 鮭のムニエル じゃがいものマヨ炒め すまし汁	○お茶 パナナ ◎牛乳 ビスケット	さけ、ベーコン、ふかし、牛乳	にんじん、ブロッコリー、系みつば、えのきたけ、パナナ	薄力粉、有塩バター、じゃがいも	食塩、白ごしょう、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、かつお・昆布だし、合成清酒、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
5木	ごはん 天ぷら盛り合わせ ほうれん草の納豆和え 味噌汁	○お茶 ウエハース ◎アイスクリーム	鶏むね肉、焼き竹輪、挽きわり納豆、かつお節、油揚げ	なす、青ピーマン、ほうれん草、にんじん、りょくとうもやし、ぶなしめじ、長ねぎ	さつまいも、かたくり粉、薄力粉、揚げ油	料理酒、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、麦茶、ウエハース、ガリガリ君	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
6金	食パン チキンクリームシチュー ひじきサラダ(みかん) トマト	○お茶 オレンジ ◎牛乳 ホットケーキ	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、卵	コーン缶、たまねぎ、にんじん、干しひじき、レタス、きゅうり、みかん缶、トマト、バレンシアオレンジ	食パン、じゃがいも、有塩バター、薄力粉、三温糖、ごま油、ホットケーキミックス、メープルシロップ	コンソメ、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
7土	パン給食		牛乳		ロールパン		エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
9月	ゆかりごはん 牛肉のトマト炒め ごま酢あえ レタスのスープ	○お茶 ヨーグルト ◎牛乳 フライドポテト	牛かた肉、卵、ヨーグルト、牛乳	青ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、トマト、にんにく、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、レタス、ぶなしめじ、あおのり	精白米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、はるさめ、すりごま、ごま油、じゃがいも、大豆油	ゆかり粉、料理酒、食塩、白ごしょう、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
10火	ごはん 煮込みハンバーグ マッシュポテト 味噌汁	○お茶 オレンジ ◎ミルクココア クラッカー	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、ロースハム、油揚げ	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、はくさい、えのきたけ、バレンシアオレンジ	パン粉、三温糖、じゃがいも、有塩バター	こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、コンソメ、マヨネーズ、食塩、白ごしょう、米みそ、かつおだし、麦茶、ビュアココア、クラッカー	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
11水	ごはん 豚肉と大豆の磯煮 スパゲティサラダ(ツナ) アニマルチーズ	○お茶 ポーロ ◎牛乳 せんべい	豚かた肉、大豆、油揚げ、ツナ缶、プロセスチーズ、牛乳	干しひじき、にんじん、ごぼう、キャベツ、コーン缶	しらたき、サラダ油、三温糖、スパゲッティ、ポーロ	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
12木	ごはん 手作りさつま揚げ トマトとワカメのサラダ けんちん汁	○お茶 ビスケット ◎ヨーグルトあえ	ずけとうたら、木綿豆腐、卵、ロースハム、鶏もも肉、絹ごし豆腐、プレーンヨーグルト	長ねぎ、新しょうが、乾燥わかめ、きゅうり、ごぼう、にんじん、みかん缶、白桃缶、パナナ	かたくり粉、三温糖、大豆油、上白糖、ごま油	こいくちしょうゆ、米みそ、穀物酢、かつおだし、料理酒、食塩、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
13金	ごはん 鶏のてり焼き ツナサラダ 味噌汁	○お茶 せんべい ◎お茶 ビスケット	鶏もも肉、ツナ缶、油揚げ	しょうが、おろし汁、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、だいこん	薄力粉、かたくり粉、調合油、三温糖	合成清酒、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
14土	運動会						エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
17火	ごはん ホイコーロー パンサンスー わかめスープ	○お茶 ウエハース ◎牛乳 せんべい	豚かた肉、ロースハム、卵、絹ごし豆腐、牛乳	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、カットわかめ	ごま油、はるさめ、調合油、三温糖	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、合成清酒、穀物酢、コンソメ、食塩、麦茶、ウエハース、甘辛せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
18水	ごまにぎり 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁	○お茶 チーズ ◎牛乳 豆乳もち(未満児ウエハース)	鶏むね肉、卵、ロースハム、油揚げ、プロセスチーズ、牛乳、調製豆乳、きな粉	オレンジマーマレード、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ	精白米、いりごま、かたくり粉、大豆油、さつまいも、三温糖	食塩、白ごしょう、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
19木	ごはん 魚の甘酢ソース ポテトサラダ 味噌汁	○お茶 パナナ ◎のむヨーグルト ビスケット	たら、ロースハム、絹ごし豆腐、飲むヨーグルト	にんにく、新しょうが、長ねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、コーン缶、乾燥わかめ、たまねぎ、パナナ	かたくり粉、大豆油、三温糖、じゃがいも	鶏がらだし、穀物酢、トマトケチャップ、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g

20	金	カレーピラフ エビフライ(未満児 かぼちゃコロッケ) 春雨サラダ コーンかきたまスープ	○りんごジュース ◎ココアムース	豚ひき肉、ロースハム、卵	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、 きゅうり、りょくとうもやし、こねぎ、 コーン缶、りんごジュース	精白米、有塩バター、エビフライ、大 豆油、三温糖、かぼちゃコロッケ、 はるさめ、ごま油 ココアムース	トマトケチャップ、カレー粉、コ ンソメ、食塩、白ごしょう、ウス ターソース、穀物酢、こいくち しょうゆ、鶏がらだし、合成清 酒	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
21	土	パン給食		牛乳		ロールパン		エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
24	火	カレーライス カレーシチュー(ポーク) ドレッシングサラダ 梨	○お茶 ポーロ ◎ミルクココア クラッカー	豚かた肉、プレーンヨーグルト、卵、 牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご、新しよ うが、にんにく、野菜ミックスジュ ース、きゅうり、レタス、カットわかめ、 みかん缶、なし	精白米、じゃがいも、薄力粉、三温 糖、調合油、ごま油、ポーロ	カレー粉、コンソメ、こいくち しょうゆ、ウスターソース、カ レールウ、穀物酢、麦茶、 ビュアココア、クラッカー	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
25	水	ごはん ぎょうざ入スープ パンキンサラダ トマト	○お茶 ヨーグルト ◎牛乳 フレンチトースト	豚かた肉、ロースハム、ヨーグルト、 牛乳、卵	チンゲンサイ、たけのこ、長ねぎ、に んじん、しいたけ、かぼちゃ、きゅう り、たまねぎ、トマト	冷凍ぎょうざ、大豆油、ごま油、食 パン、三温糖、有塩バター	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、 食塩、合成清酒、みりん風調 味料、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
26	木	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	豚かた肉、卵、ロースハム、油揚 げ、牛乳	新しょうが、たまねぎ、にんじん、に ら、きゅうり、コーン缶、キャベツ	三温糖、調合油、かたくり粉、マカロ ニ	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、 かつおだし、みみそ、麦茶、 ハードビスケット、甘辛せんべ い	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
27	金	わかめごはん 江戸っ子煮 ちりじゃこサラダ バナナ	○お茶 せんべい ◎お茶 ふかしいも	大豆、牛かた肉、高野豆腐、ちりめ んじゃこ	にんじん、たけのこ、りしりこんぶ、 レタス、きゅうり、りんご、バナナ	精白米、車ふ、しらたき、三温糖、 調合油、さつまいも	炊き込みわかめ、こいくちしょ うゆ、合成清酒、穀物酢、麦 茶、甘辛せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
28	土	スバゲティ スバゲティタリアン アニマルチーズ 味付小魚	○お茶 ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、 粉チーズ、プロセスチーズ、味付小 魚	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	スバゲティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こ しょう、コンソメ、麦茶、ハード ビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
30	月	ロールパン コーンチャウダー 和風サラダ トマト	○お茶 ポーロ ◎フルーツポンチ	鶏もも肉、牛乳、焼き竹輪	たまねぎ、にんじん、コーン缶、パセ リ、きゅうり、レタス、トマト、パイナッ プル缶、白桃缶、みかん缶、バナ ナ、りんご	ロールパン、じゃがいも、薄力粉、 有塩バター、すりごま、三温糖、 ポーロ	コンソメ、食塩、マヨネーズ、ト マトケチャップ、こいくちしょ うゆ、麦茶、サイダー	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g

※栄養価は3歳以上時の屋食・屋おやつ合計です