

日	曜日	給食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	おやつ 午後
			かや体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの		
1	火	ミートソーススパゲティ チンゲン菜としいたけのスープ ツナコーンサラダ フルーツポンチ (O12歳児：メロン)	スパゲティ、小麦粉、三温糖、オリーブ油/パン生地、グラニュー糖	豚肉、鶏肉、ツナフレーク/牛乳	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、トマト缶、トマトピューレ、チンゲン菜、しいたけ、キャベツ、きゅうり、コーン、フルーツミックス缶、レモン汁、メロン	588.8(425.1) 25.7(20.1) 16.2(12.5) 2.7(2.0)	シュガーパン 牛乳
2	水	ごはん、オニオンスープ 鶏の唐揚げ、たたききゅうり ヨーグルト (O12歳児：みかんヨーグルト)	米、片栗粉、三温糖、ごま油、オリーブ油/米、三温糖	鶏肉、ヨーグルト/鶏肉	玉ねぎ、人参、おろししょうが、きゅうり、みかん缶/人参、しいたけ、ごぼう、こんにゃく	487.2(363.9) 17.1(11.7) 11.1(8.9) 1.9(1.4)	五目ごはん 麦茶
3	木	ごはん、小松菜としいたけの味噌汁 豚肉とじゃがいもの醤油炒め さっぱりピクルス、デラウェア	米、じゃがいも、三温糖/小麦粉、三温糖、ごま、サラダ油	みそ、豚肉/牛乳	小松菜、しいたけ、玉ねぎ、人参、いんげん、きゅうり、大根、デラウェア	602.2(454.6) 20.4(15.4) 21.8(16.8) 1.4(1.1)	ごまちゃんすこう 牛乳
4	金	ぶっかけ冷やしうどん ほうれん草のスープ (O12歳児) ゆでとうもろこし 冷凍パイ (O12歳児：メロン)	うどん乾麺、三温糖/じゃがいも、小麦粉、天かす、三温糖	豚肉、わかめ/豚肉、かつお節、青のり	きゅうり、人参、ほうれん草、コーン、とうもろこし、冷凍パイ、メロン/キャベツ	415.9(301.0) 15.4(12.3) 9.1(7.1) 3.1(3.1)	お好み焼き 麦茶
5	土	ごはん、手まり麩のすまし汁 鶏のゴマみそ焼き、キャベツの塩昆布あえ デラウェア	米、手まり麩、三温糖、ごま/米	鶏肉、みそ、塩こんぶ	えのきだけ、長ネギ、キャベツ、きゅうり、人参、デラウェア/菜飯ごはんの素、コーン	433.3(327.6) 14.6(12.3) 7.4(7.0) 1.6(1.2)	花畑おむすび 麦茶
6	日						
7	月	丸パン、玉ねぎとコーンのスープ タンドリーチキン、コーンスローサラダ デラウェア	丸パン、オリーブ油、三温糖/米、ごま	鶏肉/ちりめんじゃこ	玉ねぎ、コーン、カレー粉、キャベツ、きゅうり、人参、デラウェア/小松菜	380.0(303.6) 18.6(14.8) 9.0(7.2) 2.8(2.2)	じゃこおやき 麦茶
8	火	ごはん、ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 鮭の磯辺チーズ焼き 大根とこんにゃくのきんぴら りんご	米、ごま、三温糖、ごま油/干しそうめん (うどん乾麺)、天かす、三温糖	みそ、鮭、チーズ、のり	ほうれん草、玉ねぎ、大根、こんにゃく、人参、いんげん、りんご/ほうれん草	466.5(338.0) 22.6(17.3) 4.6(3.6) 3.6(2.7)	そうめん (O12歳児：うどん) 麦茶
9	水	わかめごはん、白菜とコーンのスープ スコップコロッケ、ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー 9月誕生会	米、じゃがいも、サラダ油、三温糖、パン粉、オリーブ油/かぼちゃあんぱん	豚肉、鶏肉、わかめごはんの素、ツナフレーク、セラチン	白菜、コーン、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、人参、ぶどうジュース、りんご缶	503.8(402.2) 14.5(11.5) 12.7(9.9) 2.7(2.1)	かぼちゃあんぱん 麦茶
10	木	玄米ごはん (O12歳児：ごはん) 小松菜としめじの味噌汁、豚肉のしょうが焼き キャベツのおかか和え、りんご	玄米、米、三温糖、片栗粉/ホットケーキミックス粉、小麦粉、サラダ油、三温糖	豚肉、みそ、かつお節/ヨーグルト、牛乳	小松菜、しめじ、玉ねぎ、人参、ピーマン、根しょうが、キャベツ、りんご/りんご缶	564.8(457.1) 22.5(17.6) 17.5(12.9) 1.7(1.4)	りんごヨーグルトケーキ 麦茶
11	金	ジャージャー麺 わかめと長ネギのスープ、中華サラダ ヨーグルト (O12歳児：みかんヨーグルト)	冷凍中華麺、ごま油、三温糖、片栗粉、ごま/米、三温糖	豚肉、鶏肉、甜面醬、みそ、わかめ、ヨーグルト/鶏肉、ひじき	きゅうり、玉ねぎ、たけのこ、人参、しいたけ、おろししょうが、長ネギ、キャベツ、切干大根、みかん缶/人参、しいたけ	507.0(401.3) 23.2(16.9) 13.7(11.5) 2.9(2.2)	ひじきごはん 麦茶
12	土	カレーライス、えのきとコーンのスープ フレンチサラダ、デラウェア	米、じゃがいも、カレーパウダー、小麦粉、三温糖、オリーブ油/食パン、いちごジャム	豚肉	玉ねぎ、人参、えのきだけ、コーン、キャベツ、きゅうり、デラウェア	600.5(463.3) 16.5(12.6) 15.8(11.5) 3.1(2.3)	いちごジャムトースト 麦茶
13	日						
14	月	ごはん、白菜としいたけの味噌汁 鶏肉の和風玉ねぎソース焼き、ひじきの煮物 デラウェア	米、三温糖、ごま油/スパゲティ、三温糖	鶏肉、みそ、ひじき、竹輪/鶏肉	白菜、しいたけ、玉ねぎ、人参、いんげん、干ししいたけ、デラウェア/玉ねぎ、人参、ピーマン	446.4(339.4) 16.9(13.2) 8.5(6.7) 2.4(1.9)	ナポリタン 麦茶
15	火	肉うどん、かぼちゃの甘煮 カリカリきゅうり漬け、りんご	うどん乾麺、三温糖、ごま油、ごま/米	豚肉/チーズ、青のり	人参、玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、りんご	473.6(377.2) 15.4(12.3) 8.7(6.9) 4.5(3.6)	チーズおやき 麦茶

9がつになりました。

いよいよ 2がっきが はじまるね！ なつやすみは すいか や とうもろこし などの なつの たべもの を たくさん たべて、たくさん あそんでたのしく すごせたかな？

あきも おいしい たべものが いっぱい だよ

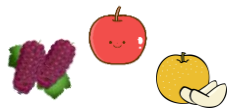


保護者の皆様
日頃より当園の教育活動にご理解ご協力を頂きありがとうございます。
4月より、給食室ではアレルギー対応の見直しとマニュアルの改訂を行い、アレルギー対応のシミュレーション訓練を重ね、体制が整いましたので、9月よりアレルギー対応食の提供を再開いたしますことをご報告いたします。
ご不安とご心配をお掛けし深くお詫び申し上げます。
給食室職員一同、誠心誠意務めて参りますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

8月が終わり、いよいよ2学期がスタートします！
夏の暑さや冷房の冷えて、体に疲れが残っていませんか？
秋の気配が感じられるようになって、秋の食べ物が
美味しい季節がやってきます。
少しずつ体も元気を取り戻して、秋を楽しみたいですね。



～今月のくだもの～
デラウェア 初：りんご・梨 が出ます。



※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給 食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	おやつ 午後
			力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの		
16	水	丸パン、じゃがいもとしめじのスープ 鶏肉のトマトチーズ焼き、ちりじゃこサラダ デラウェア	丸パン、じゃがいも、三温糖、オリーブ油/さつまいも、三温糖、小麦粉、白玉粉	鶏肉、チーズ、ちりめんじゃこ	しめじ、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、みかん缶、デラウェア	507.5(405.9) 16.7(13.3) 12.8(10.3) 2.5(2.0)	鬼まんじゅう 麦茶
17	木	ごはん、水菜としめじのすまし汁 さわらの西京焼き、大根のそぼろ煮 フルーツボンチ (O12歳児：りんご)	米、三温糖、片栗粉/パン生地、カレールウ、小麦粉、三温糖、パン粉、オリーブ油	さわら、鶏肉、みそ/豚肉、牛乳	水菜、しいたけ、大根、いんげん、フルーツミックス缶、レモン果汁、りんご/人参、玉ねぎ	535.3(370.7) 24.5(18.7) 15.2(11.5) 2.0(1.5)	焼きカレーパン 牛乳
18	金	焼き鳥丼、玉麩と小松菜の味噌汁 きゅうりの浅漬け、りんご	米、片栗粉、玉麩、三温糖/小麦粉、三温糖、ごま油	鶏肉、のり、みそ、昆布/豚肉	長ネギ、人参、おろししょうが、小松菜、きゅうり、キャベツ、りんご/コーン、人参	386.9(307.4) 17.5(14.0) 10.9(8.7) 2.7(2.1)	チヂミ 麦茶
19	土	ごはん、ほうれん草とえのきの味噌汁 回鍋肉、青のり粉ふき芋 デラウェア	米、三温糖、じゃがいも/食パン、りんごジャム	豚肉、みそ、甜面醤、青のり	ほうれん草、えのきだけ、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、人参、おろししょうが、デラウェア	535.0(407.9) 18.9(14.7) 11.3(9.0) 2.0(1.6)	りんごジャムトースト 麦茶
20	日						
21	月						
22	火						
23	水						
24	木	ごはん、玉麩とわかめの味噌汁 ささみのパン粉焼き、切干大根の煮物 ヨーグルト (O12歳児：みかんヨーグルト)	米、玉麩、パン粉、オリーブ油、三温糖/米、三温糖	鶏肉、みそ、わかめ、竹輪、ヨーグルト/みそ	長ネギ、パセリ粉、切干大根、人参、干しいたけ、いんげん、みかん缶	526.0(399.0) 24.5(17.6) 7.3(6.2) 1.5(1.1)	五平餅 麦茶
25	金	ごはん、大根となすの味噌汁 厚揚げのそぼろ煮、小松菜とコーンのごま和え 梨	米、片栗粉、ごま、三温糖、ごま油/パン生地、三温糖	厚揚げ、鶏肉、みそ/豚肉、鶏肉、牛乳	大根、なす、玉ねぎ、人参、いんげん、小松菜、コーン、梨/玉ねぎ、人参	524.6(382.0) 21.7(15.6) 17.1(12.2) 1.5(1.1)	ミートピザパン 牛乳
26	土	ごはん、キャベツとコーンのスープ 鶏肉のオニオン焼き、フレンチポテトサラダ りんご	米、じゃがいも、オリーブ油、三温糖/米	鶏肉/塩昆布	キャベツ、コーン、玉ねぎ、人参、きゅうり、りんご	545.3(435.8) 16.0(13.8) 9.9(9.0) 2.5(2.0)	塩こんぶおむすび 麦茶
27	日						
28	月	ごはん、ほうれん草としめじの味噌汁 鶏つくねの照焼き、高野豆腐の煮物 梨	米、サラダ油、パン粉、三温糖、片栗粉/ゆでうどん	鶏肉、みそ、高野豆腐、/豚肉、かつお節	ほうれん草、しいたけ、玉ねぎ、人参、おろししょうが、たけのこ、いんげん、梨/キャベツ、人参、玉ねぎ	499.5(374.3) 25.2(19.5) 14.8(11.6) 2.8(2.1)	焼きうどん 麦茶
29	火	玄米ごはん (O12歳児：ごはん) なめこ玉ねぎのみそ汁、肉じゃが ほうれん草のごま和え、りんご	米、玄米、じゃがいも、三温糖、ごま/小麦粉、ごま、三温糖	豚肉、みそ/ちりめんじゃこ、バター、牛乳	なめこ、玉ねぎ、しらたき、人参、グリーンピース、ほうれん草、切干大根、りんご	547.1(443.7) 19.6(15.3) 18.9(14.1) 1.9(1.5)	じゃこミルククッキー 麦茶
30	水	ごはん、白菜とえのきのすまし汁 たらのみぞれがけ、筑前煮 梨	米、片栗粉、三温糖/メロンパン	たら、鶏肉/牛乳	白菜、えのきだけ、大根、ごぼう、れんこん、人参、こんにゃく、たけのこ、梨	536.9(394.1) 23.1(15.4) 12.7(9.4) 2.0(1.4)	メロンパン 麦茶

食事中的お困りごとはありませんか？

食事中、まわりが気になって、なかなか食事に集中できなかったり、姿勢が崩れてきてしまったり、立ち歩いてしまったり、なかなか食事が終わらない…。ご家庭での食事の時間に、そのような姿が見られるときはありませんか？「ちゃんと食べないさい。」「早くたべないさい」という声を掛けたくなりませんが、注意されることでさらに意欲が下がってしまったり、声掛け自体が刺激になってますます集中がそがれてしまうことも。

乳幼児期は、身体の発育が盛んで、この時期の栄養の良否は、成長・発育にも影響します。食事に集中出来ないと、充分な栄養が摂れなくなってしまいます。

また、乳幼児期は正しい食事のマナーや食習慣を養う重要な時期でもあります。少しのきっかけで楽しく食事ができるようになるといいですね。



集中できる食事環境づくりのヒント

- 正しい姿勢**
足の裏全体が床や台にしっかり着く椅子を使い、噛む力を高めましょう。
- 食べる場所**
刺激を受けやすい子は周囲の動きが気になって集中しにくい場合があります。このような時は、机の位置を変えてみる。パーティションで区切るなどの工夫も効果的です。
- 集中できる環境を**
テレビや玩具など、気を散らすものは視界に入れないようにしてみましょう。
- 体にあった食器や食具を**
使いにくいスプーンやフォーク、すくにくいお皿では、それらを使うことに疲れてしまい、食べる意欲が下がってしまいます。子どもの手の大きさに合った、こぼしにくい食器や持ちやすいスプーンを使ってみましょう。
- お腹が空く環境を作りましょう**
お腹が空いていなければ、食べる事に意欲が向かなくなってしまいます。生活リズムを整えて、たくさん動いて、たくさん遊んで、お腹が空いてごはんをいっぱい食べたいかなといいですね

