

9月給食予定献立表



竹駒保育園

		1	2	3	4	5
副食		・豚の角煮 ・ポテトサラダ ・味噌けんちん汁 ・オレンジ	・オムレツ ・冷しゃぶ ・コーンと キャベツのスープ ・梨	・白身魚の カレーソース ・ブロッコリーのお浸し ・かぶの味噌汁 ・ぶどう	・チャプチェ ・南瓜サラダ ・かき玉汁 ・キウイフルーツ	・肉うどん ・もやしの炒め物 ・バナナ
おやつ		・じゃこトースト ・牛乳	・アメリカンドック ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・レモンケーキ ・牛乳	
	7	8	9	10	11 明日は運動会!	12
副食	・鮭のムニエル ・豚肉とピーマン炒め ・南瓜の味噌汁 ・ぶどう	・豆腐の ドライカレー風 ・キャベツの甘酢和え ・もやしの味噌汁 ・キウイフルーツ	運動会総練習 ・仕出し弁当 ・野菜ジュース 	・あぶたま ・野菜ソテー ・じゃが芋と 豆腐の味噌汁 ・梨	・ヒレ勝ツ ・ごまドレッシング サラダ ・凍豆腐の清汁 ・オレンジ	運動会
おやつ	・ハムサンド ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳	・ヨーグルト ・ビスケット	・もちもちドーナツ ・牛乳	・ジョア ・ウエハース	
	14	15	16	17 お誕生会	18	19
副食	・南瓜グラタン ・三色サラダ ・キャベツと 油揚げの味噌汁 ・キウイフルーツ	・巣ごもり玉子 ・七福ナムル ・若布スープ ・バナナ	・魚のステーキ ・にらと挽肉の 玉子とじ ・五目味噌汁 ・オレンジ	・おはぎ ・鶏味噌焼き ・利久和え ・花麩の清汁 ・梨	・豆腐とひじきのつくね ・若布マヨネーズ サラダ ・ラーメンかき玉汁 ・グレープフルーツ	手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・ぶどうゼリー ・せんべい	・五平餅 ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳	・デコレーションプリン ・クッキー	・豆銀糖 ・牛乳	
	21	22	23	24	25 十五夜	26
副食	敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	・中華ローストチキン ・きゅうりと 春雨の和え物 ・なめこ汁 ・バナナ	・ベーコンエッグ ・青菜のソテー ・のっぺい汁 ・梨 ・お月見ゼリー	・焼きそば ・玉葱と 若布の味噌汁 ・オレンジ
おやつ				・フルーツゼリー ・せんべい	・しょうゆ団子 ・牛乳	
	28	29	30	敬老の日 9月の第3月曜日は、お年寄りを 労い、敬愛し、長寿をお祝いする 日です。感謝の気持ちを伝えるだけ でなく、年長者から食文化についての 教えを受けるなどの機会を 設け、世代間の 交流を図りましょう。 和食(日本食)は『理想的な健康長寿食』 健康で長生きするためには、日本型の食生活が最も効果的 です。米を中心に野菜、大豆、魚の組み合わせが基本です。 和食が家庭から消えていく昨今ですが、受け継がれてきた 日本型の食事を子どもたちに伝えていきましょう。		
副食	・ぶりの照り焼き ・ソーメン風サラダ ・しめじの味噌汁 ・グレープフルーツ	・豚肉の味噌炒め ・大根サラダ ・すまし汁 ・キウイフルーツ	・南瓜コロッケ ・ごまもやし ・ささみスープ ・バナナ			
おやつ	・からいも団子 ・牛乳	・フライドポテト ・牛乳	・豆乳プリン ・ビスケット			

現代の多くの高齢者がスーパーやコンビニなどが無い時代に幼少期を過ごしています。商店で個別に食材を購入するほか、野菜などを自給自足する家庭もありました。戦後の1950年頃は、たんぱく質は魚類や大豆製品などの植物性食品から主に摂取しており、肉類などの動物性たんぱく質の摂取は少量でした。戦争による食料配給制で貴重だった「砂糖」も普及しつつあり、子どものおやつには、果物やいもなどの他に、水飴、キャラメル、せんべいなどのお菓子が食べられていました。「飽食の時代」といわれる今、好きなものやおいしいものを自由に食べられることに改めて感謝したいですね✧

【今月の平均給与栄養量】

	(未満児)	(以上児)
・エネルギー	464Kcal	393Kcal
・たんぱく質	18.0g	17.7g
・脂質	14.8g	16.3g

主食、主菜、副菜、汁物をそろえた食事スタイルは、栄養バランスがとりやすく、健康的な食生活の基本となっています。

和食(日本食)の特徴

「旬」の食材で四季の移ろいを表現するなど、食事で季節を楽しむことができます。

日本は海や山など豊かな自然に恵まれ、多様な食材を用いることができます。

正月などの年中行事に合わせた食文化があり、家族の絆を深めるとともに、食を楽しむ文化があります。