

給食だより

門司保育所(みどり園)
2022年9月号



9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子ども達は夏の疲れが出る頃でもあります。日中はまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。

長寿と食事



いま世界では、伝統的な日本食が健康&長寿食として注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスがよいとされています。また、酢や海藻類も健康にいい食べ物です。健康で長生きできる体を食べ物から作っていきましょう。

和食の基本〈一汁三菜〉

- * 主食—エネルギー源となる炭水化物を補給します。
- * 主菜—肉や魚のたんぱく源をメインとした料理です。
- * 副菜—野菜やきのこ、海藻を使った料理を2品。ビタミンや食物繊維を補います。
- * 汁物—水分の補給します。具材をたっぷり入れることで副菜の役割も担うことができます。



みどり農園



トウモロコシや胡瓜、トマト、すいかなど、今年も夏のみどり農園は豊作となりました。園庭の畑ではさつまいもが元気につながるを伸ばし、収穫を楽しみにしています。

9月納豆は何よりありがたい

大豆から作られる栄養価の高い納豆は、新秋のころになると味わいがいっそうよくなり、手軽に食べられるので、農繁期の農家の人たちにとって何よりありがたい食べ物だといわれていました。毎日慌ただしく忙しい現代においても重宝される食べ物ですね。今月は納豆を使ったお好み焼きをおやつで提供予定です。

手づかみ食べについて

10 か月頃になると、食べ物を手づかみで食べようとする様子がみられてきます。手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいものです。食べる意欲が増す利点の他にも、手で持つことで、食べ物の大きさ・硬さ・温度を確かめたり、どのくらいの力で持てばよいか考えていきます。また、目と手と口の協調運動の練習、自分の一口大を知り噛み切る練習などなど様々な効果をもたらし、さらには食具を使う練習にもつながっていきます。



〈9月の食育予定〉

にこにこ組 食具の持ち方

日本人にとって大切な食事マナーのひとつである「箸の持ち方」。正しい箸の持ち方につなげるために、スプーンやフォーク、食器等の正しい持ち方についてお話します。正しい食事マナーを、楽しい食事に繋げていきます。

びかびか組 重陽の節句・マナークイズ

五節句のひとつ、「重陽の節句」。あまり馴染みのない行事かもしれませんが、「不老長寿」を祝う行事についてお話します。また、これまでお話してきた食事マナーについてを、クイズ形式で振り返ります。

日	未満児	全 児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)							
		主 食	昼 食	午前 おやつ	午 後 お や つ (★は手作り)	血や肉、骨のもの になるもの		体の調子を整える ものになるもの		熱や力のもとに なるもの	
						1	2	3	4	5	6
1 木			おにぎり コーンとツナのサラダ わかめスープ・みかん缶	牛乳	牛乳 *ピザトースト	まぐろ油漬 ウインナー	牛乳 干若布 ピザチーズ	ビ-マン	みかん缶 スイートコーン	米・食パン クチャップ スープの素	
2 金	ごはん		白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	白身魚 竹輪 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布	人参 チゲンサイ	キャベツ 胡瓜	米・片栗粉・上新粉 醤油・酢 みりん・おかき	サラダ油 ごま
3 土	★		肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖 スープの素 サブレ	サラダ油
5 月	ごはん		厚揚げの中華風煮 青梗菜と春雨のスープ	牛乳	牛乳 かりんとう	厚揚げ 豚肉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん チゲンサイ	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・スープの素 醤油・春雨 片栗粉・かりんとう	サラダ油 ごま油
6 火	パン		ポークビーンズ コーンスープ	牛乳	牛乳 *くろくりこ	豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳	人参 パセリ	玉葱 グリンビ-ス スイートコーン	ローレル・じゃがいも チキソフ・砂糖・ウスターソース スープの素・片栗粉・黒砂糖	サラダ油
7 水	ごはん		魚のみそ煮 胡瓜と人参のごま酢あえ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚 味噌 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油 酒・クッキー 酢・鉄強化ウエハース	すりごま
8 木	ごはん		ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	牛肉	牛乳 干ひじき おやついりこ	人参	玉葱・グリンビ-ス キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 チキソフ・砂糖・トマトソース ウスターソース・醤油・酢・あられ	バター ごま油
9 金	★		卵うどん バナナ	牛乳	牛乳 *さつまいも団子	鶏肉・かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖 醤油・酒 さつまいも・片栗粉	バター
10 土	ごはん		豚肉となすの炒め物 かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ビ-マン パプリカ(赤) パプリカ(黄) ビ-マン	茄子 玉葱 葱	米・砂糖 醤油・クッキー	ごま油
12 月	ごはん		凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *トマトちゃん	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ビ-マン トマトジュース	干椎茸・茄子・玉葱 葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒 ホットケーキミックス	サラダ油
13 火	パン		レバーボール 胡瓜もみ コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 せんべい	鶏レバー 卵 味噌	牛乳 スキムミルク	人参 ビ-マン パセリ	玉葱・胡瓜・キャベツ スイートコーン	ローレル・小麦粉 スープの素 せんべい	ピーナッツ サラダ油
14 水	ごはん		だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳・スキムミルク 煮干し・出し昆布 干ひじき	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・小麦粉 砂糖・醤油 ビスケット	油 サラダ油
15 木	ごはん		ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳	牛乳 *納豆お好み焼き	合挽肉 か風味かまぼこ 納豆	牛乳・かつお節 スキムミルク・豆腐 ピザチーズ・青のり	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン グリンビ-ス・梨 キャベツ	米・じゃがいも スープの素・カレールウ お好みソース・小麦粉	サラダ油 ゴマドレッシング
16 金	ごはん		パプリカと鶏の南蛮漬 えのきだけのスープ	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄) ビ-マン	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー	油
17 土	ごはん		厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳	牛乳 かりんとう	厚揚げ 豚肉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん チゲンサイ	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・スープの素 醤油・春雨 片栗粉・かりんとう	サラダ油 ごま油
20 火	パン		ポークビーンズ コーンスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 パセリ	玉葱 グリンビ-ス スイートコーン	ローレル・じゃがいも チキソフ・砂糖・ウスターソース スープの素・ビスケット	サラダ油
21 水	誕生		カレー風味の炊き込みごはん 鮭のからあげ・トマトと胡瓜のサラダ わかめのすまし汁・オレンジ 肉みそうどん バナナ	牛乳	ゼリー	まぐろ油漬 鮭	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	パプリカ(赤) パプリカ(黄) トマト・人参	エリンギ・玉葱 胡瓜・葱・オリーブ	米・スープの素・カレー粉 チキソフ・片栗粉・上新粉 酢・醤油・ゼリー	バター 油
22 木	★		肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 *おはぎ	鶏ひき肉 赤味噌 卵・黄粉	牛乳 こしあん	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖 スープの素 米・もち米	サラダ油
24 土	ごはん		豚肉となすの炒め物 かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ビ-マン パプリカ(赤) パプリカ(黄) ビ-マン	茄子 玉葱 葱	米・砂糖 醤油・クッキー	ごま油
26 月	ごはん		白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	白身魚 竹輪 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布	人参 チゲンサイ	キャベツ 胡瓜	米・片栗粉・上新粉 醤油・酢 みりん・おかき	サラダ油 ごま
27 火	ごはん		凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *バナナケーキ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ビ-マン	干椎茸・茄子・玉葱 葱・バナナ	米・じゃがいも 醤油・酒・砂糖 ホットケーキミックス	サラダ油 油
28 水	ごはん		パプリカと鶏の南蛮漬 えのきだけのスープ	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄) ビ-マン	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー	油
29 木	ごはん		ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳	牛乳 梨	合挽肉 か風味かまぼこ	牛乳・かつお節 スキムミルク ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン グリンビ-ス・梨	米・じゃがいも カレールウ スープの素	サラダ油 ゴマドレッシング
30 金	ごはん		だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 *カルピス寒天	鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳・スキムミルク 煮干し・出し昆布・寒天 干ひじき・カルピス	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・小麦粉 砂糖・醤油	油 サラダ油

【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	繊維 g	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
平均栄養価	396	18.4	16.9	309	2.6	1.8	372	0.27	0.45	27
未満児	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	497	19.8	17.4	342	2.2	1.6	331	0.27	0.48	23

※平均栄養価は行事食を除く

非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

みどり園では、9月1日の給食を「防災食」として、無洗米を使ったおにぎりなどを提供します。限られた資源の中で作った食事を実際に子ども達が食べることで、災害時においても、「食べたことがある食事」に少しでも安心を感じてもらえればと思います。この日は以上児さんも、主食を提供いたしますので、お弁当はいりません。



		幼児食					
		昼食	午後おやつ *は手作り	午前	昼食		午後おやつ 7ヵ月~
					5, 6ヵ月~	7ヵ月~	
1 木	おにぎり コーンとツナのサラダ わかめスープ・みかん缶	牛乳 *ピザトースト	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)	チーズパンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ	
				麩と野菜の煮物	ツナと野菜の煮物 わかめスープ		
2 金	白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 おかき	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
				キャベツのトロトロ煮	ムニエル・ポテト すまし汁(野菜)		
3 土	肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	バナナ煮込みうどん (麺・野菜・だし)	煮込みうどん (麺・ミンチ・野菜・だし)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
					バナナ		
5 月	厚揚げの中華風煮 青梗菜と春雨のスープ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スティック (人参・さつま芋)	
				かぼちゃマッシュ	豆腐の野菜あんかけ(片栗) 春雨スープ(野菜)		
6 火	ポークビーンズ コーンスープ	牛乳 *くろくりこ	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)	黄粉がゆ(米20) 野菜スープ	
				大豆ポタージュ(ミルク)	大豆のトマト煮(ポテト・野菜) コーンスープ		
7 水	魚のみそ煮 胡瓜と人参のごま酢あえ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)	お好み焼き (野菜・小麦粉・豆腐・ケチャップ) 野菜スープ	
				白身魚のすり流し(だし)	煮魚・南瓜の煮物 豆腐のすまし汁		
8 木	ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)	じゃがバター 野菜スープ	
				ポテトマッシュ(人参)	ひじきハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) 人参スティック・キャベツスープ		
9 金	卵うどん バナナ	牛乳 *さつまいも団子	ミルク	バナナ煮込みうどん (麺・野菜・だし)	煮込みうどん (麺・ミンチ・野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) さつま芋スティック バナナ	
10 土	豚肉となすの炒め物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)	おやき(米・野菜・片栗) すまし汁(野菜)	
				かぼちゃマッシュ	なすのそぼろ煮(片栗) かぼちゃのみそ汁		
12 月	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 *トマトちゃん	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)	蒸しパン(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ	
				なすとトロトロ煮	豆腐のそぼろあんかけ(野菜・片栗) なすのみそ汁		
13 火	レバーボール 胡瓜もみ コーンとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)	パンがゆ(ミルク・野菜) コーンスープ	
				キャベツのトロトロ煮	レバーのトマト煮(ポテト) キャベツスープ		
14 水	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
				かぼちゃマッシュ	かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁(野菜)		
15 木	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳 *納豆お好み焼き	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)	納豆お好み焼き (野菜・豆腐・ケチャップ) 野菜スープ	
				人参マッシュ	肉団子スープ(豆腐・野菜) 小松菜サラダ		
16 金	パプリカと鶏の南蛮漬 えのきだけのスープ	固形ヨーグルト クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)	ホットケーキ(野菜) 固形ヨーグルト	
				ポテトマッシュ(人参)	吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 野菜スープ		
17 土	厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スティック (人参・さつま芋)	
				かぼちゃマッシュ	豆腐の野菜あんかけ(片栗) 春雨スープ(野菜)		
20 火	ポークビーンズ コーンスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)	野菜がゆ(米20) 野菜スープ	
				大豆ポタージュ(ミルク)	大豆のトマト煮(ポテト・野菜) コーンスープ		
誕生 21 水	カレー風味の炊き込みごはん 鮭のからあげ・トマトと胡瓜のサラダ わかめのすまし汁・オレンジ	ゼリー	ミルク	野菜がゆ(米10・野菜)	鮭おじや(米20・野菜)	さつま芋のバター焼き 野菜スープ	
				ポテトマッシュ(トマト)	トマトサラダ すまし汁(わかめ)・オレンジ		
22 木	肉みそうどん バナナ	牛乳 *おはぎ	ミルク	バナナ煮込みうどん (麺・野菜・だし)	煮込みうどん (麺・ミンチ・野菜・だし)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
					バナナ		
24 土	豚肉となすの炒め物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)	おやき(米・野菜・片栗) すまし汁(野菜)	
				かぼちゃマッシュ	なすのそぼろ煮(片栗) かぼちゃのみそ汁		
26 月	白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 おかき	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
				キャベツのトロトロ煮	ムニエル・ポテト すまし汁(野菜)		
27 火	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 *バナナケーキ	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)	バナナ蒸しパン(HM・ミルク) 野菜スープ	
				なすとトロトロ煮	豆腐のそぼろあんかけ(野菜・片栗) なすのみそ汁		
28 水	パプリカと鶏の南蛮漬 えのきだけのスープ	固形ヨーグルト クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)	ホットケーキ(野菜) 固形ヨーグルト	
				ポテトマッシュ(人参)	吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 野菜スープ		
29 木	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳 梨	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)	お好み焼き (野菜・小麦粉・豆腐・ケチャップ) 野菜スープ	
				人参マッシュ	肉団子スープ(豆腐・野菜) 小松菜サラダ		
30 金	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *カルビス寒天	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
				かぼちゃマッシュ	かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁(野菜)		

