

9月 0歳児組の給食だより

[裏面は1～5歳児用]

令和5年8月28日
湯田川保育園
TEL35-2017

日曜	0歳児(離乳食 9～11か月頃) 献立	デザート	おやつ	緑色の主な食材	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
1 金	軟飯、玉ねぎのすまし汁、 鶏ささみの味噌煮 、じゃがいも煮、 キャベツとチンゲン菜煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	鶏ささみ、人参	165	9.2	0.6	0.6
2 土	軟飯、チンゲン菜の味噌汁、 じゃがいものそぼろ煮 、 ほうれん草の和え物 、ブロッコリー煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	じゃがいも、鶏ひき肉、玉ねぎ/ほうれん草、人参	167	7.1	2.4	0.6
3 日								
4 月	軟飯、ほうれん草の味噌汁、豆腐と玉ねぎ煮、 キャベツの和え物 、ブロッコリー煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	キャベツ、人参	148	5.8	1.6	0.6
5 火	軟飯、玉ねぎの味噌汁、 じゃがいもの味噌そぼろ煮 、 小松菜煮 、 ひじき煮	オレンジ	乳児用菓子麦茶	じゃがいも、鶏ひき肉/芽ひじき、人参	161	6.7	2.9	0.6
6 水	軟飯、ほうれん草の味噌汁、 鶏ささみ煮 、キャベツのお浸し、 かぼちゃ煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	鶏ささみ、人参	177	10.6	0.8	0.6
7 木	軟飯、玉ねぎの味噌汁、ほっけ煮、 ほうれん草の和え物 、 じゃがいも煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	ほうれん草、人参	168	8.4	1.8	0.6
8 金	軟飯、人参の味噌汁、 キャベツのそぼろ煮 、里芋の味噌煮、ブロッコリー煮	オレンジ	乳児用菓子麦茶	キャベツ、鶏ひき肉	172	7.8	3	0.6
9 土	軟飯、チンゲン菜の味噌汁、鶏ひき肉と玉ねぎ煮、 キャベツのお浸し 、さつまいも煮	バナナ	乳児用菓子麦茶		205	6.7	3.9	0.6
10 日								
11 月	軟飯、さつまいもの味噌汁、 豆腐煮 、キャベツ煮、小松菜煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	豆腐、人参	160	4.7	1.5	0.6
12 火	軟飯、玉ねぎの味噌汁、ほっけ煮、 人参のそぼろ煮 、かぼちゃ煮	オレンジ	乳児用菓子麦茶	豚ひき肉、人参	192	10.7	4.3	0.6
13 水	軟飯、大根の味噌汁、 鶏ささみの味噌煮 、キャベツのお浸し、さつまいも煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	鶏ささみ、ほうれん草	187	10.1	0.8	1.6
14 木	軟飯、白菜の味噌汁、人参のそぼろ煮、ほうれん草の和え物、ブロッコリー煮	オレンジ	乳児用菓子麦茶	人参、鶏ひき肉	159	7.7	3	0.6
15 金	軟飯、じゃがいものスープ、豚ひき肉と玉ねぎの味噌煮、 ほうれん草煮 、 豆腐煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	ほうれん草、人参	194	8.5	5.3	0.5
16 土	軟飯、ほうれん草の味噌汁、豆腐煮、 小松菜の和え物 、 キャベツ煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	小松菜、人参	138	4.4	1.5	0.6
17 日								
18 月	敬老の日 ☺							
19 火	軟飯、豆腐のすまし汁、ほっけの味噌煮、 チンゲン菜煮 、 じゃがいも煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	チンゲン菜、人参	168	8.6	2.2	0.4
20 水	軟飯、じゃがいもの味噌汁、豆腐のとろとろ煮、大根煮、 小松菜煮	オレンジ	乳児用菓子麦茶	小松菜、人参	136	4.4	1.4	0.6
21 木	軟飯、小松菜の味噌汁、鶏ささみと玉ねぎ煮、ブロッコリー煮、人参煮	バナナ	乳児用菓子麦茶		168	11.5	0.8	0.6
22 金	軟飯、玉ねぎの味噌汁、 じゃがいものそぼろ煮 、 白菜のお浸し 、 キャベツ煮	オレンジ	乳児用菓子麦茶	じゃがいも、鶏ひき肉/白菜、人参	162	6.6	2.8	0.6
23 土	秋分の日 ☺							
24 日								
25 月	軟飯、大根の味噌汁、 キャベツのそぼろ煮 、白菜のお浸し、 小松菜和え	バナナ	乳児用菓子麦茶	キャベツ、鶏ひき肉/小松菜、人参	160	6.4	2.8	0.6
26 火	半飯、里芋の味噌汁、 鶏ささみの味噌煮 、ブロッコリー煮、にんじん煮	オレンジ	乳児用菓子麦茶	鶏ささみ、ほうれん草	155	10.1	0.8	0.6
27 水	軟飯、キャベツの味噌汁、豆腐煮、 小松菜煮 、かぼちゃ煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	小松菜、人参	165	5.3	2	0.6
28 木	軟飯、玉ねぎの味噌汁、鶏ささみと人参煮、ブロッコリー煮、 白菜のお浸し	オレンジ	乳児用菓子麦茶		152	10.2	0.7	0.6
29 金	軟飯、キャベツのすまし汁、ほっけの味噌煮、さつま芋煮、豆腐煮	バナナ	乳児用菓子麦茶		193	9.2	2.9	0.5
30 土	第1回 職員研修日							

◎給食目標

暑さに負けない身体づくり(甘いおやつを食べすぎない)

しっかり噛もう！



食べ物をよく噛むことは、生きていく上でとても大切。子ども達は離乳食の段階を踏んで、噛むことを習得していきます。よく噛んで食べると、唾液がたくさん出て消化吸収を助けたり、虫歯や肥満の予防、脳を刺激して活性化したりと、いいこと尽くし。野菜やきのこ、海藻など歯ごたえのある物を食事に取り入れましょう。煮物など軟らかい物は大きく切ると、前歯で噛み切り奥歯で噛む習慣がつかます。



食物繊維でおなかすっきり！！

穀類、豆類、野菜や果物、きのこ類などに、豊富に含まれる食物繊維。腸を刺激して排便を促したり、コレステロールの吸収を抑えたりと、うれしい効果がいっぱい！子どもは消化機能が未熟なので、食物繊維をとって排便を促し、腸内環境を整えることが大切です。温野菜サラダや具をたっぷり入れた汁物もおすすめてです。工夫して毎日摂るようにしましょう。



栄養満点のさんま



旬を迎えるさんまは、脂が乗ってとてもおいしく、栄養価の高い魚の一つです。良質なタンパク質に加え、貧血帽の鉄分や、丈夫な骨を作るために必要なカルシウムやビタミンDも多く含まれています。また、不飽和脂肪酸のEPAやDHAも豊富。DHAは、脳の神経伝達に関わり、記憶や学習能力を向上させる効果もあります。子どもの明るい未来にうれしい栄養ですね。毎日でも食べたい食材です。



- (1) 月齢により代替食材がある時は、()にて表記します。
- (2) 副食に、添え物がある場合は、食材の前に、「▼」を付けてお知らせします。
- (3) 土曜日のメニューは、変更がございます。

(1) 1・2歳児の代替食材がある時は、()にて表記します。
 (2) 添え物がある場合は、食材の前に、“▼”を付けて、お知らせします。
 (3) 土曜日のメニューは、変更がございます。

[illegible]