



令和 5年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

まだまだ暑い日が続きますが、夕方になると秋の風を感じるようになりました。

先月は園でたくさんの夏野菜を収穫出来ました。太陽の恵みをいっぱい浴びた野菜はとてもみずみずしく美味しかったです。秋の味覚も楽しみに待ちたいと思います。

戸外活動も多くなり午前中の活動量も増えています。朝ごはんはしっかりとるように心がけましょう。焼きそば

旬の味を楽しみましょう

日本には四季があり、豊かな自然の恵みを受け、季節ごとに食の楽しみがあります。特に秋は米をはじめとした作物の収穫期で、海産物も脂がのっておいしい季節になります。栄養価が高い旬の食材を取り入れ、季節の味を楽しみましょう。



離乳食

成長につながる遊び食べ

離乳食に慣れてくると、食べものを自分でつかんだり、ぐちゃぐちゃにしたりする「遊び食べ」が始まります。これは食べものの感触を確かめ、自分で食べようとする意欲が出てきたサインです。床にシートを敷くなどの対策をして、成長の過程を見守りましょう。



ピザ

保育園で人気のピザです。園では生地を縦長に伸ばして焼き、スティック状に切って小さな子も食べやすくしています。

材料

- ☆生地☆
- ・強力粉…300g
- ・ドライイースト…3g
- ・ぬるま湯…190cc
- ・砂糖…大さじ1
- ・塩…小さじ1/2
- ・サラダ油…大さじ1



- ①イーストとぬるま湯砂糖を混ぜ合わせます
- ②①からブクブクと泡立ってきたら塩、サラダ油をいれます
- ③ボウルに強力粉をいれ②をいれて、粉っぽさがなくなるまでこねます
- ④粉っぽさがなくなったらボウルの中でひとまとめにしてラップし、室温で1時間ほど生地をねかせます
- ⑤生地がふくらんだら二等分にし、まるめて10分程ねかせます
- ⑥オープンシートを敷き、ねかせた生地を円状に広げてケチャップ、好きな具材、チーズを乗せて予熱した180℃のオープンで10分焼けば完成です

9月予定献立のお知らせ

月 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ (3時)
1日 (金) 習字教室	春巻き千切りキャベツ添え・わかめの中華風酢のもの・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ふかしいも
2日 (土)	天ぷら・納豆・小松菜の白和え・そうめん汁・果物	おかゆ・ほうれん草のだし煮・さつまいもの甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
4日 (月)	コロッケ千切りキャベツ添え・パンバンジーサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・じゃがいものペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア 菓子
5日 (火)	煮しめ・わかめの酢のもの・野菜ラーメン・果物	おかゆ・人参のだし煮・キャベツのすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 さつまいも入り薄パン
6日 (水) 学びの教室	マーボー豆腐・野菜入り卵焼き・ほうれん草のおひたし・わかめスープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ホットケーキ
7日 (木) スイミング さめっこ広場	豆腐ハンバーグポイルサラダ添え・サラダスパゲティ・大根の味噌汁・果物	おかゆ・人参の白和え風・大根のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
8日 (金) 八高文化交流訪問	鶏と大根の煮物・ほうれん草のおひたし・春雨サラダ・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
9日 (土)	冷やし中華・厚揚げのそぼろ煮・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
11日 (月)	野菜の肉巻きブロックリー添え・ほうれん草のなめたけ和え・春雨スープ・果物	おかゆ・ブロックリーの刻み煮・ほうれん草のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア 菓子
12日 (火)	テリヤキチキンとポテトのパン粉焼きブロックリー添え・引き昆布煮・すまし汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ブロックリーのくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 あずきぼん
13日 (水) 避難訓練	鮭フライ千切りキャベツ添え・筑前煮・豆腐とわかめの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・人参とキャベツのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 チーズ揚げ
14日 (木) スイミング	ポークカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・コンソメスープ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・ブロックリーのくずし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
15日 (金) 誕生会	ピラフ・唐揚げ・フライドポテト・マカロニグラタン・ポイルサラダ・豆腐のすまし汁・ゼリー	おかゆ・ブロックリーのくずし煮・じゃがいものうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ゼラト
16日 (土)	さばと大根の煮物・ほうれん草のおひたし・粉ふきいも・せんべい汁・果物 (未満児：鶏と大根の煮物)	おかゆ・豆腐のマッシュ・じゃがいものうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
19日 (火)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・ミネストローネ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 スコーン
20日 (水) 学びの教室	赤魚の煮つけ・切り干し大根ビンバ・ほうれん草おひたし・すまし汁・果物 (未満児：豆腐のそぼろ煮)	おかゆ・ほうれん草のだし煮・豆腐のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 大学いも
21日 (木) スイミング さめっこ広場	人参の肉巻き揚げ・ひじきの炒り豆腐煮・若竹汁・果物	おかゆ・豆腐のだし煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
22日 (金)	タンドリーチキンと温野菜・ラタトゥイユサラスパ添え・卵スープ・果物	おかゆ・ブロックリーの刻み煮・人参のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ミルクココア
25日 (月)	おでん・三色納豆・パンバンジーサラダ・キノコ汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
26日 (火)	鮭の塩焼きほうれん草のおひたし添え・引き昆布煮・豚汁・果物	おかゆ・ほうれん草のだし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 いももち
27日 (水) 学びの教室	肉団子ナポリタン添え・もやしとハムの酢のもの・キャベツと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのだし煮・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ミルクココア
28日 (木) スイミング	れんこんはさみ揚げブロックリー添え・ほうれん草おかか和え・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参とブロックリーのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
29日 (金)	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・なめこ豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザ
30日 (土)	焼きビーフン・ほうれん草の白和え・納豆・すいとん汁・果物	おかゆ・ほうれん草の白和え風・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子

親子で学ぶ食の基本

おやつに入っている砂糖はどれくらい?

糖質は活動するために必要なエネルギー源となるものですが、糖分は必要以上にとりすぎると肥満やむし歯のリスクがあります。おやつに甘いものばかり食べていませんか? お菓子に含まれる砂糖の量を見てください。

28.8g



ショートケーキ(100g)
角砂糖8個分

8.28g



シュークリーム(70g)
角砂糖2.3個分

19.8g



板チョコレート(1枚)
角砂糖5.5個分

21.6g



アイスクリーム(1カップ)
角砂糖6個分

7.2g



あめ(2個)
角砂糖2個分

お菓子に含まれる砂糖の量

*角砂糖1個=3.6g

<< 今月の目標 >>

規則正しい食生活をしましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
524kcal	19.5g	15.6g	585kcal	24g	16g