



こども園の食事だより (9月分)



R3. 9. ゆりかご認定こども園

朝夕は涼しくなり、実り豊かな“食欲の秋”となりました。おいしい食べ物に食欲が高まりますね。一方で、夏バテの影響が出て体調を崩しやすい時期でもあります。ご家庭でも食事のバランスや適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。

* おやつ¹の適量はどのくらい？ *

こどもの「おやつ」には、



- ①必要な栄養を補給すること
- ②楽しいひと時を体験すること



の2つの意味があります。幼児は1回に食べられる量が決まっているため、1日3回の食事だけでは必要な栄養を摂ることができません。そこで、不足する栄養をおやつから補う必要があります。食べる時間と量を決め“食事のときに食欲がない”ことのないように注意しましょう。

~おやつを食べる時のポイント~

1日のおやつ目安 1~2歳児→約100~150kcal
3歳児以降→約200kcal



組み合わせの例

- ゆでとうもろこし 1/3本 (60kcal) + 牛乳 100ml (70kcal) = 130kcal
- 塩せんべい 2枚 (40kcal) + 牛乳 100ml (70kcal) = 110kcal
- おにぎり小 1個 (130kcal) + お茶 = 130kcal

甘くない飲物が○



- 味の濃い、糖分の多い食品はなるべく控えましょう。
- お茶などの飲物と一緒にあげると良いですね。

- 今月使用する食材(野菜・果物等)の産地は・・・北海道、青森、群馬、長野、富山、福井、岐阜、愛知、静岡、愛媛、高知、鹿児島、エクアドルを予定しています。

☆食材の都合により献立を変更する場合があります。

福井産食材は・・・南瓜、さつまいも、ほうれん草、葉ねぎ、梨(5品目)を予定しています。

日	曜	予 定 献 立	3時	行事
1	水	さんまの塩焼き、さつまいも揚げと根菜の甘辛煮、小松菜と玉葱の味噌汁	飲物、クリームサンドビスケット	体操教室(かなりや・つき組)
2	木	玉葱入り豚肉の生姜焼き、胡瓜の胡麻酢和え、トマト、なるととわかめのスープ	飲物、小魚せんべい	スイミング(つき組)
3	金	ごぼう入り鶏のつくね焼き、カボチャのサラダ、麩の清まし汁	飲物、クッキー	
4	土	飲物、おやつ		
6	月	鮭の胡麻衣揚げ、マカロニサラダ、わかめとコーンのスープ	飲物、卵せんべい	
7	火	さつまいも入りカレーシチュー、福神漬、フルーツヨーグルトかけ	飲物、揚げせんべい	
8	水	野菜入りビーフン、春巻き、枝豆、中華スープ	梨	体操教室(かなりや・つき組)
9	木	ひじき入りハンバーグ、春雨サラダ、マカロニのスープ	飲物、Caあられ	
10	金	打ち豆入りポークビーンズ、コロッケ、キャベツのゆかり和え	ブラマンジェ	
11	土	飲物、軽食		
13	月	ジャーマンポテト、ササミフリッター、ごぼうの味噌汁	飲物、かりんとう	
14	火	油麩と野菜の煮付け、ほうれん草シュウマイ、トマト、ニラ入りかき卵スープ	飲物、スイートポテト	
15	水	マーボー豆腐、揚げギョウザ、ハンバンジーサラダ	飲物、たこ焼き	
16	木	まんぞく牛丼、卵焼き、ほうれん草ともやしの胡麻和え	柿	
17	金	野菜のかき揚げ、南瓜の煮物、豆腐の清まし汁、納豆	飲物、醤油せんべい	
18	土	<運動会>		運動会
20	月	敬老の日		
21	火	若鶏の唐揚げ、もやしのナムル、キャベツの味噌汁	お月見ゼリー	十五夜誕生会
22	水	鮭のタルタルソースかけ、ほうれん草のソテー、あっさりスープ	飲物、きな粉せんべい	
23	木	秋分の日		
24	金	赤魚の煮付け、ハム入りポテトサラダ、豆腐とわかめの清まし汁	飲物、パイ菓子	
25	土	飲物、軽食		
27	月	太刀魚の塩焼き、金時煮豆、胡瓜としらすの酢の物、茄子の味噌汁	飲物、ゴーフレット	
28	火	枝豆入りゆかりごはん、ポテトとお米のササミカツ、ココロサラダ、春雨スープ	飲物、塩せんべい	つき組小遠足
29	水	ヒレカツ、コールスローサラダ、トマト、ベーコンと玉葱のスープ	飲物、たい焼き	
30	木	きのこ入り豆乳クリームシチュー、ししゃものフライ、ブロッコリーのおかか和え	プリン	スイミング(つき組)

☆青文字は行事食です。

☆赤文字は福井の郷土食です。

☆9月1日は防災の日☆



災害による緊急時に備え、食料を1人3日分程確保しておきましょう。継続的な備蓄には特別な食料ではなく、普段の食事を取り入れられるものと便利です。新しいものを追加しながら、古いものを順に使えば常に新鮮なものを備蓄できますね。飲料水は1人1日3L必要です。箸やスプーン、ラップやウェットティッシュも忘れずに。カセットコンロでお湯を沸かせます。

《災害時用保存食リスト》*アルファ化米やレトルトごはん、長期保存パンなど *缶詰(肉、魚、野菜)、乾燥野菜、即席汁物など
*缶やペットボトル飲料 *缶入りフルーツ、長期保存菓子など

