## 9月の こんだて

糸魚川市立保育園① 民営保育園

## <お手伝いについて>

食事作りのお手伝いをすることで、食べ物への興味も広がり、人とのコミュニケーションや食文化など知らず知らずのうちに多くのことを学べます。テーブルを拭く、箸を並べる、味見をするなどできることから少しずつ挑戦させてあげましょう。お家の方は、お子さんがお手伝いをしてくれたら「ありがとう」「助かったよ」など一言声をかけてあげてください。

給食の栄養量					
	今月の平均	3〜5歳児の 目標量			
エネルギー (Kcal)	489	5 1 0			
たん白質 (g)	18.9	16.6~ 25.5			
脂 質 (g)	15.3	11.3~ 17.0			
カルシウム (mg)	249	230			
塩 分 (g)	1.57	1.5 未満			

1	月	火	水	木	金
である。	1 ごはん	2 ごはん	3 ごはん	4 ごはん	5 パン
◆◆牛乳・菓子 ◆◆牛乳・じゃがパター ◆◆牛乳・菓子 ◆◆牛乳・菓子 ◆◆牛乳・菓子 (昆布) 476kcal/1.3g 492kcal/1.6g 449kcal/2.2g 11	ごま和え	添え野菜	みそ汁	添え野菜	添え野菜
486kcal/1.1g   515kcal/1.4g   476kcal/1.3g   492kcal/1.6g   449kcal/2.2g   8   ごはん   9   ごはん   10   ごはん   11   ごはん   12   め ん   万を力の機辺揚げ   万を力の機辺揚げ   万を力・果物   510の中華風サラダ   大きりの中華風サラダ   大きりのの大き乗う   大きりの大き乗う   大きりの大き乗う   大きりの大き乗う   大きりの大きサード   大きりの大きをしまった。   大きりの大きの大きをしまった。   大きりの大きをしまった。   大	●お茶·米菓	●お茶·果物	●牛乳·米菓	●牛乳·米菓	●牛乳·米菓
8	◇◆牛乳·菓子	◇◆牛乳・じゃがバター	◇◆牛乳·菓子	◇◆牛乳·菓子	◇◆牛乳·菓子(昆布)
厚揚げのごまだれがけ 添え野菜 かさけ・果物					
添え野菜   和園サラダ   余うりの中華風サラダ   保乳・米菓   ◆牛乳・米菓   ◆牛乳・素子   450kcal / 1.8g   537kcal / 2.0g   495kcal / 1.8g   514kcal / 2.0g   15   16   ごはん   17   ジオ給食   18   ごはん   19   パン   ※表野菜   ◆牛乳・米菓   ◆牛乳・米菓   ◆牛乳・米菓   ◆牛乳・米菓   ◆牛乳・米菓   ◆牛乳・菓子   ◆牛乳・菓子   ◆牛乳・菓子   ※表野菜   ※表野	8 ごはん	9 ごはん	10 ごはん	11   ごはん	
◆◆牛乳・菓子 ◆◆牛乳・きなこマカロニ ◇◆ヨーグルト(煮干し) ◇◆牛乳・パン ◇◆牛乳・菓子 495kcal/1.4g 450kcal/1.8g 537kcal/2.0g 495kcal/1.8g 514kcal/2.0g 15 16 ごはん 17 ジオ給食 18 ごはん 19 パン	添え野菜	和風サラダ	糸うりの中華風サラダ	みそ汁	塩昆布和え
495kcal/1.4g 450kcal/1.8g 537kcal/2.0g 495kcal/1.8g 514kcal/2.0g 15 16 ごはん 17 ジオ給食 18 ごはん 19 パン	●牛乳·米菓		●お茶・果物		
15					
<ul> <li>敬老の日</li> <li>魚のごま焼き 添え野菜 みそ汁・果物</li> <li>●お茶・米菓</li> <li>●牛乳・米菓</li> <li>●大乳・東子</li> <li>○◆牛乳・菓子</li> <li>○★井・東子</li> <li>○★井・中川・カース エビフライ・添え野菜 (1歳児・魚のフライ) 春雨スープ・果物</li> <li>●お茶・米菓</li> <li>●井乳・米菓</li> <li>○◆牛乳・ボース・果物</li> <li>●オ乳・米菓</li> <li>○◆牛乳・ボース・東物</li> <li>●キ乳・ボース・大泉物</li> <li>●オ乳・米菓</li> <li>●キ乳・米菓</li> <li>○◆牛乳・ボース・大泉物</li> <li>●大乳・東子</li> <li>○◆牛乳・ボース・大泉・東子</li> <li>○◆牛乳・バン</li> <li>○◆牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>			<u> </u>		
ぶえ野菜 みそ汁・果物 ● 牛乳・米菓 ● お茶・果物 ● 牛乳・米菓 ● サ乳・米菓 ● サル・米菓 ● サル・メー ● サル・サル・サル・サル・サル・サル・サル・サル・サル・サル・サル・サル・サル・サ		<u> </u>			
◆◆牛乳・ぶかしいも ◇◆牛乳・菓子 ◇◆牛乳・菓子 ◇◆牛乳・菓子 (昆布) 502kcal/1.1g 490kcal/1.5g 476kcal/1.1g 475kcal/1.7g 22 ごはん 23 24 お誕生日会 25 ごはん 26 めん ふから 高野豆腐の含め煮 ほうれん草とツナのソテー 果物 ●お茶・果物 ●お茶・果物 ●お茶・果物 ●お茶・果物 ●お茶・果物 ●お茶・果物 ●お茶・米菓 ●牛乳・米菓 ●牛乳・米菓 ◆牛乳・パン ◇◆牛乳・パン ◇◆牛乳・東子 18歳はお茶・菓子またはヨーグルト ターアイス ※1歳児はお茶・菓子またはヨーグルト ターアイス ※1歳児はお茶・菓子またはヨーグルト ターアイス ※1歳児はお茶・菓子またはヨーグルト ターアイス ※1歳児はお茶・菓子またはヨーグルト ターアイス ※1歳児はお茶・菓子またはヨーグルト ターアイス ※1歳児はお茶・菓子またはヨーグルト ターアイス ※1歳児はお茶・菓子またはコーグルト ターアイス ※1歳児はお茶・菓子またはコーグルト ターアイス ※1歳児はお茶・菓子またはコーグルト ターアイス ※1歳児はお茶・菓子またはコーグルト タース・米菓 タース・メート タース・米菓 タース・米菜・オース・米菓 タース・米菓 タース・米菓 タース・米菓 タース・ペース・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス	敬老の日	添え野菜	添え野菜 野菜スープ・果物 <u>・</u>	筑前煮	フレンチサラダ
502kcal / 1.1g					
22					
高野豆腐の含め煮 ほうれん草とツナのソテー 果物  ●お茶・果物  ●お茶・果物  ●お茶・果物  ●お茶・米菓  ◇◆牛乳・レーズン蒸しパン  496kcal/1.2g  29 ごはん 豆腐のまさご揚げ 添え野菜 すまし汁・果物  ●お茶・米菓  ●牛乳・米菓  ◇(ACM**(208***)  おりに玉 みそ汁 すまし汁・果物  ●お茶・米菓  ●牛乳・米菓  (ACM**(208***)  おりにます。中間がそろうように食べましょう。 かいこ玉 みそ汁 すまし汁・果物  ●お茶・米菓  ●牛乳・米菓  (ACM**(208***)  おりに取りするとになります。 (ACM***)  「おりにはのりませるので、 おりにはのりませるので、 まりまりするとになります。 (ACM***)  「おりにはのりませるので、 まりまりするとになります。 (ACM***)  「おりにはのりませるので、 まりまります。 「おりにはのりませるので、 まりまります。 「おりにはのりませるので、 まりましまります。 「まります。」 「おります。 (ACM***) 「おります。 (ACM***) 「おります。 (ACM***) 「おります。 (ACM****) 「おります。 (ACM****) 「おりまするので、 まります。 (ACM*****) 「おりまするので、 まります。 (ACM****) 「おります。 (ACM****) 「おります。 (ACM*****) 「おります。 (ACM******) 「おります。 (ACM************************************	22			_	
●お茶・果物  ◇◆牛乳・レーズン蒸しパン  496kcal/1.2g  29 ごはん 豆腐のまさご揚げ 添え野菜 すまし汁・果物  ●牛乳・米菓  ●牛乳・米菓  ◆サ乳・米菓  ●牛乳・米菓  ◆サ乳・米菓  ●牛乳・米菓	高野豆腐の含め煮 ほうれん草とツナのソテー		キャロットライス エビフライ・添え野菜 (1歳児:魚のフライ)	レバーの佃煮 マッシュポテト	カレーうどん 磯辺和え
496kcal / 1.2g   29   ごはん   30   ごはん   ②   ②   ②   ②   ②   ②   ②   ②   ②	●お茶・果物		●お茶・米菓	●牛乳·米菓	●牛乳・米菓
29	◇◆牛乳・レーズン蒸しパン		* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	◇◆牛乳・パン	◇◆牛乳·菓子
豆腐のまさご揚げ かに玉 みそ汁 チーズ・果物		0,0	518kcal/1.4g	529kcal/1.6g	470kcal/1.9g
添え野菜 すまし汁・果物 サーズ・果物 サーダ・米菓 サーダ・米菓 サーダ・サーダ・サーダ・サーダ・サーダ・サーダ・サーダ・サーダ・サーダ・サーダ・	29 ごはん	30 ごはん	食べ物は働きによって3つの	)仲間に分けられます。仲間な	バそろうように食べましょう。
Stylt-ub (hos)	添え野菜 すまし汁・果物	みそ汁 チーズ・果物	おりもり力がでる食べ着 おもにエネルギーになって、 体を作るもとになります。 はを動かすもしになります。		
◆ 十乳・菓子 ◆ → ヨーグルト(煮干し) 475kcal / 1.4g 430kcal / 1.9g 「あか」ちゃん のおかま のおかま のおかま			[mn]5+h 00 100113+h		

(注)●:1~2歳児 午前のおやつ ◇:1~2歳児 午後のおやつ ◆:3~5歳児 午後のおやつ ( ):3~5歳児のみ kcal/g:3~5歳児のエネルギー/塩分