

新米の季節です！

新米が出回り、お米が美味しい季節です。園のお米も9月の中旬から新米になり、子どもたちの食欲も進んでいます。

ごはんの栄養



ごはんには体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。その他にもたんぱく質や無機質などがバランスよく含まれています。

ごはん食のメリット

- ◎粒状なので、よくかんで食べるため頭の働きをよくなり、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
- ◎消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。
- ◎食物繊維が豊富で、便秘や大腸がんの予防に効果的です。
- ◎和・洋・中のどんなおかずにも合います。
- ◎魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランス良くとることができます。
- ◎ごはんには塩分が含まれていないためヘルシーです。（おかずの塩分には注意が必要）



楽しい食事時間～ひまわり組～

ランチルームでの配膳も3年目となり、すっかり慣れた様子の子もたち。自分で食べられる量を伝えながら、上手にトレーにご飯やおかず、汁物を乗せ、運んでいます。食事マナーを気にしながら、友達や保育者と会話を楽しみ、和やかに食事をしています。



蓮代寺こども園 栄養目標量				
年 齢	エネルギー	タンパク質	脂 質	食 塩
1～2 歳児	494kcal	18.5g	13.7g	1.5g 未満
3～5 歳児	595kcal	22.3g	16.5g	1.6g 未満
月平均栄養量				
1～2 歳児	522kcal	19.9g	18.2g	1.4g
3～5 歳児	566kcal	22.0g	19.7g	1.6g

日		午前のおやつ (未満児)	昼 食 *主食は主にご飯 パンの日は★ 小松産大麦を使ったメニュー 🍷	午後のおやつ(全児) 青字は手作りおやつ	離乳食(主食はおかゆ又は軟飯)
1	木	ゼリー	牛肉とれんこんの炒め物 トマトの梅パスタ 大根スープ	牛乳 フルーツサンド	トマトのそぼろ煮 小松菜の旨煮 大根スープ
2	金	お茶 ボーロ	中華丼 シューマイ ひじきナムル	牛乳 せんべい	白菜のそぼろ煮 ひじきの旨煮 味噌汁
3	土	お茶 せんべい	パン チーズ 牛乳	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 スティック野菜煮
5	月	牛乳 バナナ	厚揚げと大麦の味噌チーズ焼き チキンナゲット ポトフ 🍷	ミルク ビスケット	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの旨煮 すまし汁
6	火	お茶 クラッカー	そぼろあんかけ丼 甘辛肉団子 トマトサラダ	野菜ジュース 以上児：+せんべい	そぼろあんかけ丼 トマトの旨煮 すまし汁
7	水	お茶 ビスケット	豚肉と大豆の磯煮 マッシュポテト バナナ	牛乳 きなこトースト	ひじきのそぼろ煮 野菜スティック煮 味噌汁
8	木	牛乳 オレンジ	魚のホイル焼き 春雨サラダ 味噌汁(大根)	お茶 じゃこわかめおにぎり	魚の野菜あん きゅうりの旨煮 味噌汁
9	金	ヨーグルト	鶏肉のマーマレード煮 わかめフレンチ にら玉スープ	牛乳 クラッカー	鶏バーグ わかめの旨煮 すまし汁
10	土	お茶 せんべい	パン チーズ 牛乳	お茶 せんべい	鶏みそ雑炊 野菜の旨煮
13	火	お茶 ボーロ	チキン南蛮 大根のごま酢あえ 味噌汁(豆腐)	牛乳 せんべい	豆腐のそぼろ煮 スティック野菜煮 味噌汁
14	水	牛乳 ビスケット	大麦ご飯のカレーライス トマトのコロコロサラダ バナナ 🍷	フルーツ入り ソフトゼリー	肉じゃが トマトの旨煮 味噌汁
15	木	お茶 クラッカー	鶏肉の西京焼き スパサラダ さつま汁	牛乳 ホットケーキ	キャベツのそぼろ煮 きゅうりの旨煮 さつま汁
16	金	牛乳 オレンジ	魚のつけ焼き 白菜の昆布和え 味噌汁(にら)	牛乳 ひじきトースト	魚の野菜あん じゃが芋の旨煮 味噌汁
17	土	お茶 せんべい	パン チーズ 牛乳	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 スティック野菜煮
19	月	お茶 せんべい	トマト入り肉じゃが チキンサラダ バナナ	牛乳 さつま芋あんぱん	トマト入り肉じゃが キャベツの旨煮 味噌汁
20	火	ゼリー	鶏の唐揚げ パンサンスー 大根とわかめのスープ	牛乳 バナナマフィン	大根のそぼろ煮 きゅうりの旨煮 わかめスープ
21	水	牛乳 バナナ	豚肉のケチャップ炒め マセドアンサラダ 中華五目スープ	梅おかかおにぎり	じゃが芋のそぼろ煮 ひじきの旨煮 青菜のスープ
22	木	牛乳 ボーロ	魚の塩焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(じゃが芋)	ミルク せんべい	魚の野菜あん 小松菜の旨煮 味噌汁
23	金	お茶 クラッカー	ねないこだれだのハヤシライス パンプキンサラダ お化けウインナー ブロッコリー&れんこん添え 🍷	牛乳 ビスケット	かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーの旨煮 味噌汁
24	土	お茶 せんべい	パン チーズ 牛乳	お茶 せんべい	鶏みそ雑炊 野菜の旨煮
26	月	牛乳 ビスケット	白菜のクリーム煮 ポテトサラダ バナナ ★	牛乳 たいやき	白菜のそぼろ煮 きゅうりの旨煮 すまし汁
27	火	ヨーグルト	豆腐ハンバーグ コールスローサラダ 豚汁	牛乳 さつま芋蒸しパン	豆腐ハンバーグ キャベツの旨煮 味噌汁
28	水	牛乳 ボーロ	魚のかば焼き 小松菜のごま和え けんちん汁	ミルク せんべい	大根のそぼろ煮 小松菜の旨煮 すまし汁
29	木	牛乳 クラッカー	豚肉のしょうが焼き 和風サラダ 味噌汁(もやし)	かぼちゃプリン	豆腐のそぼろ煮 きゅうりの旨煮 味噌汁
30	金	牛乳 バナナ	鶏肉のいしる焼き 切干大根の塩昆布和え ポテトスープ	ジョア 以上児：+ビスケット	さつま芋のそぼろ煮 ひじきの旨煮 ポテトスープ
31	土	お茶 せんべい	パン チーズ 牛乳	お茶 せんべい	鶏みそ雑炊 野菜の旨煮