



9月給食だより



令和4年8月31日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

夏の強い日差しも和らぎ、虫の鳴き声もせみから鈴虫に変わった今日この頃。9月はおいしい食材がたくさん旬を迎えます。夏に少し降下気味だった食欲を取り戻せるように献立は旬の果物や野菜・きのこなどをふんだんに使用したメニューとしました。今年度も半分が過ぎましたが、また一つずつ食べられものを増やし、すくすくと成長してほしいと思います。



秋のおいしい食べ物

いろんな食べ物がおいしくなる秋。そんなおいしい食べ物をさらにおいしく頂くために、食材の見分け方をご紹介します。ぜひ、食材選びの参考にしてみてください。

さんま・・・黒目の周りが透明で、澄んでいるものが新鮮です

きのこ・・・かさがあまり開いてなくて、軸がしまっており、あまり汚れていないもの

栗・・・鬼皮が褐色でハリと光沢があり、ふっくらと太ったもの

さつまいも・・・よく太っていて、ひげ根が少なく、でこぼこが少ないもの

梨・・・軸がしっかりしていて、皮に色ムラがなく、お尻がふっくらとして広いもの

柿・・・ヘタと果実に隙間がなく、ヘタが実に張り付いているようなもの

ぶどう・・・粒の表面に白い粉がついているもの

(上にある粒が一番甘いそうです)



～今月の離乳食～

	1.3.5週目	2.4週目
月	野菜たっぷりトマトシチュー おかゆ	野菜おじや りんごとさつまいもの甘煮
火	豆腐のおやき 煮びたし おかゆ	ツナとチンゲン菜の炒め煮 含め煮 おかゆ
水	なすの含め煮 炒り豆腐 おかゆ	南瓜のおやき 野菜の和風煮 おかゆ
木	魚と切干大根の煮物 すまし汁 おかゆ	野菜とツナの蒸し煮 すまし汁 おかゆ
金	煮魚 じゃがいもの煮物 おかゆ	煮魚 野菜の煮物 おかゆ
土	野菜おじや	野菜おじや

《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	
						A (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	472	19.1	13.3	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	469	16.9	13.5	187	2.1	140	0.25	0.38	21	1.6
幼児	基準量	574	23.0	15.9	259	2.5	213	0.31	0.36	22	1.8未満
	給与量	531	19.4	15.1	143	1.9	145	0.27	0.31	23	1.9

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。