



	月	火	水	木	金	土
午前9時～9時半の 未満児のおやつ	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
昼食	ご飯 鶏肉のおろしかけ 茄子の煮浸し 水菜のサラダ じゃが芋の味噌汁 ☆バナナ	ご飯(特製ふりかけ) 鮭のクリームソース ブロッコリーのキッシュ 春雨の酢の物 もやしの味噌汁 ☆なし	ご飯 豚肉と野菜の胡麻だれ オクラの和え物 コールスロー しいたけ昆布 かき卵汁 ☆オレンジ	麦ご飯 鱈の蒲焼き 大豆の煮物 切干大根のナムル 玉葱の味噌汁 ☆りんご	ご飯 牛肉のトマト炒め 人参とツナの含め煮 白菜の浅漬け 豆腐のすまし汁 ☆ぶどう	五目ご飯 わかめスープ ☆バナナ
午後3時 おやつ	ヨーグルト チーズスティックパン・するめ	お茶 きのこスパゲッティ	ヨーグルト みたらし豆腐団子 かえりのバター焼き	ヨーグルト フルーツパン	ヨーグルト 大学いも	レーズンロール
熱量	3歳未満児 521kcal 3歳以上児 604kcal	3歳未満児 522kcal 3歳以上児 601kcal	3歳未満児 507kcal 3歳以上児 592kcal	3歳未満児 504kcal 3歳以上児 589kcal	3歳未満児 516kcal 3歳以上児 607kcal	3歳未満児 518kcal 3歳以上児 605kcal
誕生会 16日 (水)	キャロットライス 鶏肉のバジルチーズ焼き レバーのみぞれ煮 ブロッコリーのおかか和え パンプキンポタージュ ☆小豆の豆乳ゼリー	脚気とは？ 脚気とはビタミンB1が不足して起こる病気で、全身の倦怠感、食育不振、足のむくみやしびれなどの症状があらわれます。 日本では戦前に多くみられた病気ですが、現在でも食生活の悪い偏った食事をしている人の中には脚気、あるいは脚気予備軍の人が存在していると言われています。		【ビタミンの父】高木兼寛の麦飯カレー 高木兼寛(たかきかねひろ)先生は宮崎県宮崎市高岡町出身で、「 食事の改善 」によって 脚気の予防 に初めて成功した人です。 海軍軍医だった当時、カレー味のシチューに炒めた小麦粉でとろみをつけ、麦ご飯にかけた食事を提供する事により、難病とされていた脚気を予防することに成功しました。 後に、脚気の予防には、麦に多く含まれる「 ビタミンB1 」という栄養素が関係していた事が発見されています。 この食事が日本で食べられているカレーライスの始まりだと言われています。 当園では高木兼寛先生の功績を称えとともに、食育の観点から、生誕の月である9月の木曜日に麦ご飯を提供します。		
午後3時 おやつ	ヨーグルト みたらし豆腐団子 かえりのバター焼き	 ビタミンB1を多く含む食品 豚肉・ウナギ・ 麦・大豆				

- ⑧ 添加物を一切使いません。「昆布」「かつお節」「いりこ」「椎茸」「鶏ガラ」でだしを取り、薄味で素材の旨味を生かした献立です。
- ⑧ 手作りの無糖・無添加のヨーグルトを提供しています。
- ⑧ 平日午後3時のおやつも手作りで、パンやケーキなども焼きたてを食べます。
- ⑧ 咀嚼の発達を促す為に、噛み応えのある「いりこ」「するめ」「ひじき」「昆布」を提供しています。
- ⑧ 旬の「野菜」「果物」や「海藻」「小魚」「スキムミルク」などの食材を使い、鉄やカルシウム・ビタミンを十分に摂取できるようにしています。
- ⑧ 園の特製ドレッシング(添加物なし)で、野菜をおいしく食べます。

- ☆熱量は、午前9時のおやつ・昼食・午後3時のおやつの合計です。
- ☆午後3時のおやつの「いりこ」「するめ」は3歳以上児、「かえり」は全園児が食べます。給食でおいしい出汁をとった骨まで食べれるカルシウムたっぷりの煮干しを炒って調理したものを提供します。
- ☆1ヶ月の【鉄分】の栄養目標量を満たすために16日(水)に「レバーのみぞれ煮」を提供します。
- ☆【救急の日】9月9日は「救急の日」です。登園で備蓄している非常食を玄関前に展示します。
- ☆毎月一週目にひよこ組1歳児から順番に各クラスの食事量の給食展示を行っています。ご家庭で食べる量の参考になさってください。



月齢	時刻	月	火	水	木	金	土	誕生会 16日(水)	
5 ~ 6 ヶ月	10時 ~ 11時	つぶし粥・味噌汁	つぶし粥・味噌汁	つぶし粥・すまし汁 豆腐	つぶし粥・味噌汁	つぶし粥・すまし汁 豆腐	つぶし粥・すまし汁	つぶし粥・すまし汁	
	11時 ~ 15時	人参・バナナ	白菜・りんご	ブロッコリー・オレンジ	玉葱・りんご	トマト・ぶどう	バナナ	かぼちゃ・りんご	
	15時	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
7 ~ 8 ヶ月 頃	10時 ~ 11時	全粥 鶏肉のあんかけ 茄子の煮浸し	全粥 ホキのミルク煮 きゅうりの和え物	全粥 鶏肉と野菜の胡麻だれ 炒り豆腐	全粥 ホキの照り焼き 人参の甘煮	全粥 鶏肉の炒め煮 豆腐のつぶし煮	野菜おじや	全粥 鶏肉の味噌焼き 大根のおかか煮 かぼちゃの煮物 りんご	
	11時 ~ 15時	人参のおかか和え バナナ	白菜のおひたし りんご	ブロッコリーのだし煮 オレンジ	玉葱のくたくた煮 りんご	トマトサラダ ぶどう			
	15時	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			
9 ~ 11 ヶ月 頃	10時 ~ 11時	全粥(11ヶ月は軟飯) 鶏肉のあんかけ 茄子の煮浸し	全粥(11ヶ月は軟飯) ホキのミルク煮 きゅうりの和え物	全粥(11ヶ月は軟飯) 鶏肉と野菜の胡麻だれ 炒り豆腐	全粥(11ヶ月は軟飯) ホキの照り焼き 人参の甘煮	全粥(11ヶ月は軟飯) 鶏肉の炒め煮 豆腐のつぶし煮	野菜おじや	全粥(11ヶ月は軟飯) 鶏肉の味噌焼き レバーのみぞれ煮 かぼちゃの煮物 りんご	
	11時 ~ 15時	人参のおかか和え バナナ	白菜のおひたし りんご	ブロッコリーのだし煮 オレンジ	玉葱のくたくた煮 りんご	トマトサラダ ぶどう			
	15時	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			
12 ~ 18 ヶ月 頃	9時	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	
	11時	ご飯(軟飯) 鶏肉のおろしかけ 茄子の煮浸し 水菜のサラダ じゃが芋の味噌汁	ご飯(特製ふりかけ)(軟飯) 鮭のクリームソース ブロッコリーのキッシュ 春雨の酢の物 もやしの味噌汁	ご飯(軟飯) 豚肉と野菜の胡麻だれ オクラの和え物 コールスロー しいたけ昆布 かき卵汁	麦ご飯(軟飯) 鱈の蒲焼き 大豆の煮物 切干大根のナムル 玉葱の味噌汁	ご飯(軟飯) 牛肉のトマト炒め 人参とツナの含め煮 白菜の浅漬け 豆腐のすまし汁	五目ご飯 わかめスープ	キャロットライス(軟飯) 鶏肉のバジルチーズ焼き レバーのみぞれ煮 ブロッコリーのおかか和え パンプキンポターージュ	
	15時	☆バナナ	☆なし	☆オレンジ	☆りんご	☆ぶどう			バナナ
15時	ヨーグルト チーズスティックパン	お茶 きのこスパゲッティ	ヨーグルト みたらし豆腐団子	ヨーグルト フルーツパン	ヨーグルト 大学いも	レーズンロール			ヨーグルト みたらし豆腐団子

5~6ヶ月頃
滑らかにすりつぶした状態
つぶし粥(米1:水10)

7~8ヶ月頃
舌でつぶせる固さ
全粥(米1:水7)

9~11ヶ月頃
歯ぐきでつぶせる固さ
全粥(米1:水5)

12~18ヶ月頃
歯ぐきでかめる固さ
軟飯(米1:水3)

☆1ヶ月の【鉄分】の栄養目標量を満たすために16日(水)に9~11ヶ月頃・12~18ヶ月頃は「レバーのみぞれ煮」を提供します。