



9がつのこんだて



「みんなで食べるからおいしいね！」

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食(きょうしょく)」と言います。家族や友人と一緒に楽しく食事することは、コミュニケーションを通して健康な食習慣の基礎となっていきます。しかし近年、食生活の多様化により、ひとりで食べる「孤食(こしょく)」の他に様々な「こしょく」が増えています。

増えている7つの「こしょく」	【孤食】 ひとりで食べること	【粉食】 パンや麺類などの粉から作られたものばかり食べること	【子食】 子どもだけで食べること
【固食】 同じものばかり食べること	【小食】 ダイエットの為に必要以上に食事を制限すること	【濃食】 味つけの濃いものばかり食べること	【個食】 複数で食卓を囲んでいても食べるものがそれぞれ違うこと

みんなで食べれば...



東京都教育委員会の家庭教育支援事業「乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト」より引用

今月の旬の食材…モロヘイヤ、オクラ、冬瓜、しそ、さつまいも、里芋、椎茸、しめじ、ぎんなん、なめこ、パイナップル、栗、桃、巨峰、柿、いちじく、イワシ、カツオ、サンマ、サケ

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
2	月	チキンカレー 小松菜とベーコンのサラダ きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸・パセリ) 果物	きなこウエハース オレンジゼリー 牛乳	精白米、じゃが芋	鶏肉、ベーコン 牛乳	玉葱、人参、小松菜、コーン 椎茸、えのき、しめじ、パセリ みかん缶、オレンジジュース 果物	海藻類
3	火	ジャムパン(いちご・りんご) ミートポテトグラタン ブロッコリーときのこのサラダ オニオンスープ 果物	赤ちゃんせんべい 五平餅 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋、精白米 もち米、ごま	豚挽き肉、チーズ 牛乳	玉葱、人参、ピーマン、トマト缶 えのき、しめじ、ブロッコリー パセリ、果物	淡色野菜
4	水	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ(チンゲン菜・人参・椎茸) 果物	まあるいクラッカー そうめん 牛乳	精白米、春雨 そうめん	豚挽き肉、木綿豆腐 ハム、牛乳	葱、にら、きゅうり、人参 椎茸、チンゲン菜 ミニトマト、果物	芋類
5	木	ごはん 魚の西京焼き ひじきサラダ すまし汁(玉葱・しめじ・わかめ) 果物	野菜スティック スコーン(いちごジャム添え) 牛乳	精白米、ジャム ホットケーキミックス	サケ 豆乳、牛乳	ひじき、人参、きゅうり 玉葱、しめじ、わかめ、果物	芋類
6	金	ごはん 鶏つくね照り焼き 人参サラダ 具だくさん味噌汁(大根・油揚げ・なす・えのき・里芋) 果物	カリポテスナック きなこトースト 牛乳	精白米、ごま、里芋 食パン、バター	鶏挽き肉、油揚げ きなこ、牛乳	玉葱、人参、もやし、大根 なす、えのき、果物	海藻類
7	土	焼きうどん さつまいもサラダ チーズ すまし汁(豆腐・玉葱) ぱいん缶	動物ビスケット カップケーキ 牛乳	うどん、さつまいも	豚挽き肉、ハム チーズ 絹ごし豆腐、牛乳	キャベツ、人参、もやし きゅうり、玉葱、ぱいん缶	緑黄色野菜
9	月	豚丼 さつまいもの甘煮 味噌汁(キャベツ・えのき) 果物	きなこウエハース ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、さつまいも コーンフレーク	豚肉 ヨーグルト、牛乳	人参、玉葱、椎茸、筍、絹さや キャベツ、えのき みかん缶、果物	豆類
10	火	ロールパン 魚のフレーク焼き コールスロー 大根スープ(大根・ベーコン) 果物	赤ちゃんせんべい わかめおにぎり 牛乳	ロールパン、小麦粉 コーンフレーク 精白米	カジキ、ベーコン 牛乳	キャベツ、人参、コーン 大根、わかめ、果物	きのこ類
11	水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ネバネバサラダ 味噌汁(なす・生揚げ) 果物	まあるいクラッカー 黒糖蒸しパン&プルーン 牛乳	精白米、ジャム ホットケーキミックス	鶏肉、ひきわり納豆 かつお節、生揚げ 豆乳、牛乳	おくら、モロヘイヤ、人参 なす、プルーン、果物	淡色野菜
12	木	ごはん 魚の煮つけ 三色サラダ 味噌汁(冬瓜・えのき) 果物	野菜スティック ためきうどん 牛乳	精白米、うどん 揚げ玉	カジキ、かまぼこ 牛乳	人参、きゅうり、コーン、冬瓜 えのき、わかめ、果物	豆類
13	金	麦ごはん 肉じゃが ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(なめこ・わかめ) 果物	えびまるせん ピザトースト 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋、マヨドレ ごま、食パン	豚肉、チーズ ハム、牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、コーン、なめこ わかめ、ピーマン、果物	魚介類
14	土	ツナチャーハン わかめサラダ 春雨スープ(春雨・きくらげ・人参) みかん缶	赤ちゃんせんべい 豆乳どーなっつ 牛乳	精白米、春雨	ツナ ハム、牛乳	玉葱、人参、椎茸、わかめ きゅうり、きくらげ、みかん缶	芋類
17	火	《お月見メニュー》 おいもごはん ハンバーグ ほうれん草の磯和え すまし汁(麩・玉葱・わかめ) 果物	赤ちゃんせんべい お月見まんじゅう 牛乳	精白米、さつまいも、ごま パン粉、麩、米粉 小麦粉、あんこ	豚挽き肉、木綿豆腐 牛乳	人参、玉葱、ほうれん草 もやし、海苔、わかめ、果物	きのこ類
25	水	《誕生会メニュー》 サンドイッチ(ツナマヨ・たまご) チキンソテー 大根サラダ コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン) 果物	まあるいクラッカー どら焼き 牛乳	サンドイッチパン マヨドレ ごま、あんこ ホットケーキミックス	ツナ、卵、鶏肉 ハム、ベーコン 豆乳、牛乳	大根、きゅうり、玉葱 えのき、果物	緑黄色野菜

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:510kcal・たんぱく質:20.4g・脂質:15.3g・カルシウム:193mg・鉄:1.7mg・食塩:1.7g

・3歳以上児 エネルギー:570kcal・たんぱく質:22.8g・脂質:17.1g・カルシウム:213mg・鉄:1.8mg・食塩:1.8g

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、豆乳どーナッツ バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびまるせん、ひじきあられ、えび小判 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	きなこウエハース、紫いもチップ まあるいクラッカー、畑のスナック 等

+麦茶(100~150mL)