

札幌市保育所給食予定・実施献立表 2023年 9月

手稲曙保育園

9月29日は十五夜です

古くから中秋の名月として月を眺める風習があります。月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、農作物などを月にお供えし、秋の収穫への感謝と祈りを捧げます。

日々食べている野菜やお米の豊作を願い、作ってくれた農家の方に感謝をしながら、お子さんと一緒に月を眺めてみませんか。



※三歳未満児には午前のおやつとして牛乳、午後のおやつとして果物が毎日つきます。

※献立の内容日程が変更になることもありますのでご了承ください。

1・15(金)	2・16(土)
ごはん	
豆乳味噌汁	わかめうどん
ほっけのチーズ焼き	青のりポテト
小松菜しらす和え	果物(パイン)
果物(キウイ)	
牛乳	牛乳
南瓜ジャムサンド	ジャムサンド
未満児果物(パイン)	果物(バナナ)

4(月)	5・19(火)	6・20(水)	7(木)	8・22(金)	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
味噌汁(キャベツ・ふのり)	味噌汁(豆腐・チンゲン菜)	味噌汁(生揚げ・水菜)	ドライカレー	味噌汁(油揚げ・小松菜)	
豆腐ナゲット	鶏肉のから揚げ	魚の味噌マヨネーズ焼き	スープ(わかめ・もやし)	豚肉の香味焼き	
ほうれん草納豆和え	白菜のり和え	南瓜のグラッセ風	大根コーンと和え	春雨サラダ	
果物(りんご)	果物(オレンジ)	果物(パイン)	果物(梨)	果物(バナナ)	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
シュークリーム・せんべい	トマトスープスパゲティ	プリン・ビスケット	キャロットクッキー	ウエハース・オレンジゼリー	
未満児果物(オレンジ)	未満児果物(キウイ)	未満児果物(りんご)	未満児果物(バナナ)	未満児果物(パイン)	
11・25(月)	12・26(火)	13・27(水)	14・28(木)	29(金)	30(土)
ごはん	バターロール	ふりかけごはん	ごはん	ごはん	
味噌汁(ほうれん草・えのき)	南瓜バタージュ	味噌汁(芋・ふのり)	味噌汁(さつま芋・長葱)	味噌汁(小松菜・人参)	味噌ラーメン
豚肉ごま焼き	鮭のムニエル風	豆腐のツナ焼き	チキンカツ	豚肉味噌焼き	小松菜ツナ和え
じゃが芋のミルク煮	キャベツと人参サラダ	チンゲン菜お浸し	大根人参ツナ煮	ブロッコリーごま和え	果物(バナナ)
果物(りんご)	果物(パイン)	果物(オレンジ)	果物(りんご)	果物(キウイ)	
ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
クラッカー	焼きおにぎり	メロンパン・チーズ	ゆでとうもろこし・せんべい	シュークリーム・クラッカー	レーズンパン
未満児果物(オレンジ)	未満児果物(りんご)	未満児果物(バナナ)	未満児果物(オレンジ)	未満児果物(バナナ)	果物(パイン)

お誕生会
21(木)

バターロール
ラザニア
スープ(チンゲン菜・しめじ)
ブロッコリーサラダ
果物(梨)
カップパフェ
クラッカー
未満児果物(バナナ)

今月のリクエスト
メニューは
ラザニアです!!



9月は、食生活改善普及運動の実施月間です。

2013年から開始した国民の健康づくり運動である「健康日本21」の最終評価が昨年報告されました。今後も重点的に取り組みたい課題として栄養・食生活についての項目があげられていますので、引き続き食生活改善に取り組んでいきましょう。

【みんなで減塩】

1日の食塩摂取量の目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満となっています。食塩のとり過ぎは、血圧を上昇させ、心疾患や腎不全等、様々な病気の原因となります。健康を保つためにも、子どもの頃から薄味習慣を身に付けましょう。

幼児期の食事は大人が食べて少し物足りないくらいの味付けが丁度よいです。家族みんなで減塩できるように工夫しましょう。

※1日の食塩摂取目標量

1～2歳・・・3.0g未満 3～5歳・・・3.5g未満

【牛乳をもっと身近に】

牛乳・乳製品は骨などの形成に欠かせないカルシウムやたんぱく質が含まれており、体内への吸収率も高いです。継続的な摂取がより効果的なので、大人も子どもも牛乳・乳製品を毎日取り入れて、健康な体をつくりましょう!

保育園給食ではミルク煮やカレーライスなど、牛乳を使用したメニューを提供しています。味がまろやかにするだけではなくおいしくカルシウムを取り入れることができるので、ご家庭でも参考にしてください。