

日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
				エネルギー	たんぱく質			
12月26日	豆腐ハンバーグきのこソースかけ ツナとわかめのサラダ ビーフンのスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	500 kcal	21.5 g	米 パン粉 三温糖 片栗粉 ビーファン	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ツナ ウィナー ヨーグルト	ひじき 玉葱 えのき 椎茸 小葱 レタス きゅうり わかめ 人参 バナナ
13月27日	フライドチキン カラフルサラダ コーンスープ なし	ごはん	大学トースト 牛乳	642 kcal	25.5 g	米 小麦粉 油 三温糖 片栗粉 食パン バター	牛乳 鶏肉	キャベツ きゅうり トマト コーン 人参 なし
14月28日	鯖のオイスターソース焼き 春雨のさつと煮 中華風スープ バナナ	ごはん	鶏そぼろおにぎり 牛乳	582 kcal	25 g	米 油 春雨 三温糖 ごま油	牛乳 鯖 豚ひき肉 豆腐 鶏ひき肉	生姜 人参 長葱 にんにく 青梗菜 コーン バナナ
15月29日	豚肉のスタミナ炒め きゅうりとひじきのサラダ 茄子カレー オレンジ	麦ごはん	パインゼリー 牛乳	625 kcal	25.6 g	米 大麦 ごま油 春雨 三温糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 スキムミルク	玉葱 長葱 きゅうり ひじき 切干大根 なす 人参 オレンジ パイン
16月30日	鮭のオーロラソース 五目金平 豆乳春雨スープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	582 kcal	23 g	米 片栗粉 油 三温糖 白滝 春雨 ごま油	牛乳 鮭 鶏肉 調整豆乳	レモン果汁 ごぼう 人参 椎茸 青梗菜 コーン バナナ
17月	鶏肉と長葱の炒め物 キャベツの昆布サラダ わかめスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	410 kcal	15 g	米 ごま油 油 麩	鶏肉 牛乳	長葱 きゃべつ きゅうり 人参 塩 昆布 わかめ バナナ
19月	トンペイ風卵焼き 蒸し鶏の中華和え なめこの味噌汁 バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	522 kcal	21.4 g	米 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 卵 かつお節 鶏肉 ヨーグルト	キャベツ 青のり きゅうり もやし コーン とまと 長葱 なめこ わかめ バナナ
20月	鶏肉の磯辺焼き かぼちゃサラダ りんご 青梗菜とわかめのスープ	ごはん	ツナサンド 牛乳	597 kcal	22.5 g	米 油 三温糖 食パン マーガリン	牛乳 鶏肉 ハム ツナ	青のり 南瓜 きゅうり 青梗菜 わかめ 人参 りんご
21月	鮭のカレー竜田揚げ 切干大根の煮物 まいたけの味噌汁 バナナ	ごはん	おはぎ 牛乳	570 kcal	21.4 g	米 片栗粉 油 三温糖 もち米	牛乳 鮭 凍り豆腐 油揚げ きな粉	生姜 切干大根 人参 まいたけ ごぼう 豆苗 バナナ
22月	豆腐の松風焼き ごぼうのサラダ ハヤシシチュー オレンジ	麦ごはん	パウンドケーキ 牛乳	678 kcal	21.8 g	米 大麦 三温糖 パン粉 じゃが芋 バター 小麦粉 油 HM粉 はちみつ	牛乳 豆腐 豚肉 卵	長葱 人参 ごぼう 大根 きゅうり コーン 玉葱 とまと オレンジ
23月	〈お月見給食〉 つくね団子 月見汁 さつま芋のポテサラ ぶどう	ごはん	月見団子 牛乳	581 kcal	22.4 g	米 三温糖 片栗粉 さつま芋 里芋 白玉粉 上新粉	牛乳 鶏肉 豆腐 ハム 豚肉	生姜 人参 玉葱 きゅうり りんご 大根 長葱 ぶどう
24月	ロールキャベツ ジャーマンポテト マロニーのスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	432 kcal	13.7 g	米 パン粉 じゃが芋 油 マロニー	豚肉 卵 ベーコン 鶏肉 牛乳	きゃべつ 玉葱 トマト 人参 いんげん バナナ
9月の保育園での予定平均エネルギー量588kcal				9月の保育園での予定平均たんぱく質量23g				
9月の保育園での予定平均塩分量1.7g				9月の保育園での予定平均カルシウム量312g				

知って得する栄養素のはなし

鉄

鉄は人間の体を維持するのに欠かせないミネラルの1つです。赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割があります。鉄が不足して全身に酸素がうまく行き渡らないと、疲れやすくなったり、息切れや頭痛を起こしたりなど「鉄欠乏性貧血」の症状が出ます。体内では合成できないため、食べ物からとる必要があります。肉や魚などの動物性食品のほか、小松菜やほうれん草などの植物性食品にも多く含まれているので、積極的に摂取しましょう。



9月

- 9日(金) お月見給食
- 28日(水) 誕生会