

日曜日	献立	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	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	355 kcal	19.4 g	パン粉 三温糖 片栗粉 ビーフン	豚ひき肉 豆腐 ツナ ウインナー 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	だいがく 大学トースト ぎゅうにゅう 牛乳	540 kcal	25.7 g	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	さば 鯖のオイスターソース焼き はるさめ 春雨のさつと煮 ちゅうかふう 中華風スープ バナナ	り 鶏そぼろおにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	429 kcal	23.8 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
1月15日29日	ぶたにく 豚肉のスタミナ炒め きゅうりとひじきのサラダ なす 茄子カレー オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳	501 kcal	24.7 g	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
2月16日30日	さけ 鮭のオーロラソース ごもくきんぴら 五目金平 どうにゅうはるさめ 豆乳春雨スープ バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳	486 kcal	24.3 g	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
3月17日	とりにく 鶏肉と長葱の炒め物 きゃべつ キャベツの昆布サラダ わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳	480 kcal	19.1 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
5月19日	ふうたまごや トンペイ風卵焼き む どり 蒸し鶏の中華和え みそしる なめこの味噌汁 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳	386 kcal	19.8 g	三温糖 ごま油	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
6月20日	とりにく 鶏肉の磯辺焼き かぼちゃサラダ りんご ちんげんさい 青梗菜とわかめのスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	531 kcal	25.7 g	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
7月21日	さけ 鮭のカレー竜田揚げ きりぼし だいにん 切干大根の煮物 みそしる まいたけの味噌汁 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳	412 kcal	19.7 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
8月22日	どうふ 豆腐の松風焼き ごぼうのサラダ はやしんちゅー オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳	568 kcal	20.4 g	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
9月23日	つきみきゅうしよく 〈お月見給食〉 つくね だんご つきみじる 団子 月見汁 いも さつま芋のポテサラ ぶどう	つきみだんご 月見団子 ぎゅうにゅう 牛乳	476 kcal	22.2 g	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
10月24日	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	ぎゅうにゅう 牛乳	514 kcal	17.4 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 缶 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468kcal					9月の保育園での予定平均たんぱく質量22.6g		
9月の保育園での予定平均塩分量2.0g					9月の保育園での予定平均カルシウム量246g		

知って得する栄養素のはなし

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。

鉄

効率よく鉄を摂るために

ヘム鉄: レバー・レバーペースト、肉、カツオ、イワシ、煮干し

非ヘム鉄: 小松菜、パセリ、ほうれん草、干しひょうとう、ひじき、のり、切り干し大根

組み合わせる: まらにプラス

少量の肉と魚と一緒に食べて吸収をよくする

ビタミンCで吸収をよくする: キウイフルーツ、イチゴ、グレープフルーツ、ピーマン、菜の花、7ロココリー

ビタミンB12で造血を助ける: 肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵、胚芽米、キャベツ、大豆、サバ

9月

- 9日(金) お月見給食
- 28日(水) 誕生会