

| 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 ン | 牛乳 豚ひき肉 豆腐 ツナ ウイ 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



9月

- 9日(金) お月見給食
- 28日(水) 誕生会