

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