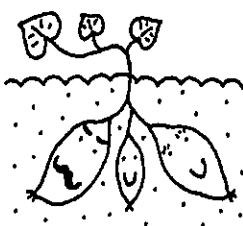


日曜	曜	乳幼児昼食	1,2歳児午後	1~5歳児午後	主谷材料			栄養価 幼児
		献立名	おやつ	おやつ	熱やかに なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
1	金	★中国の料理★ チャーハン 中華スープ 手まりしゅうまい ブロッコリー パナナ	牛乳 セサミサブレ	麦茶 フルーチェ (ぶどう) ハッピーターン	米 パン粉 フルーチェの素 片栗粉 醤油 ハッピーターン しゅうまいの皮	チャーシュー 卵 豚ひき肉 牛乳	コーン 長葱 生姜 玉葱 人参 わかめ ブロッコリー パナナ	489 17.3 93
2	土	ごはん みそ汁 豆腐の山路あん さつま芋のごま煮 黄桃缶	牛乳 クラッカー	牛乳 おまんじゅう しょうゆせんべい	米 白ごま 片栗粉 おまんじゅう さつま芋 しょうゆせんべい	豆腐 豚こま肉 牛乳	もやし 人参 黄桃缶 あさつき えのき なめこ 生姜	551 23.1 195
4	月	ごはん すまし汁 鶏肉のうめみそ焼き 青菜と納豆和え パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 ココアレース煎パン	米 ココアパウダー ホットケーキミックス	鶏肉 卵 納豆 牛乳	菜豆 ねぎ ほうれん草 あさつき レーズン 人参 にんにく 生姜 小松菜 長葱 パイナップル	473 24.1 255
5	火	ごはん 秋の具沢山みそ汁 松風焼き 糸こんにゃくと野菜の炒り煮 オレンジ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 フレンチトースト	米 食パン パン粉 バター 白ごま さつま芋	鶏ひき肉 卵 豆腐 豚こま肉 牛乳	ごぼう オレンジ 長葱 玉葱 小松菜 人参 糸こんにゃく だけのこ	549 23 261
6	水	秋の根菜カレー スープ ツナサラダ パナナ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 いちごゼリー あおぞらせんべい	さつま芋 エッグケア じゃが芋 セリーの素 米 あおぞらせんべい	豚こま肉 牛乳 ツナ	にんにく ほうれん草 ごぼう キャベツ 生姜 玉葱 もやし パナナ れんこん 人参 胡瓜	500 15.1 192
7	木	ごはん 中華スープ 中華風香味さば ビーフン和え物 パイン缶	牛乳 マリービスケット	麦茶 シューアイス しょうゆせんべい	米 ビーフン 白ごま シューアイス 片栗粉 しょうゆせんべい	さば 牛乳	長葱 にんにく パイン缶 わかめ コーン 生姜 胡瓜	484 18.1 45
8	金	胚芽パン スープ オープンオムレツ 人参とかぼちゃのグラッセ オレンジ	牛乳 えびせんべい	牛乳 のりじゃこおにぎり	胚芽パン 米	卵 牛乳 魚肉ソーセージ しらす	いんげん ビーマン 青のり 玉葱 人参 かぼちゃ オレンジ	484 18.9 239
9	土	ごはん みそ汁 ひき肉と野菜のソース炒め ブロッコリーサラダ 白桃缶	牛乳 バターサブレ	牛乳 ジャムサンド	米 いちごジャム 片栗粉 食パン	豚ひき肉 牛乳	なめこ ブロッコリー 白桃缶 あさつき 生姜 胡瓜 人参 玉葱 キャベツ もやし	546 20.9 211
11	月	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 スパゲティサラダ パナナ	牛乳 キンピラスパラス	牛乳 じゃがまるくん	米 エッグケア じゃが芋 スパゲティ 片栗粉 ホットケーキミックス	豆腐 牛乳 豚こま肉 チーズ	大根 人参 絹さや パナナ わかめ 玉葱 胡瓜 青のり 長葱 えのき キャベツ	543 21.9 209
12	火	ツナ野菜サンド 秋色クリームシチュー つぶつぶゼリー	牛乳 ハッピーターン	牛乳 菜めしおにぎり	エッグケア セリーの素 食パン 米 さつま芋	ツナ 鶏肉 牛乳	胡瓜 玉葱 エリンギ キャベツ マッシュルーム 奥のり 人参 みかん缶 しめじ	553 19.7 216
13	水	玄米ごはん けんちん汁 野菜たっぷりつくね焼き 里芋のごま煮 オレンジ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 マカロニポリタン	米 白ごま 玄米 マカロニ 片栗粉 里芋	豆腐 牛乳 油揚げ 豚ひき肉	人参 長葱 ビーマン 絹さや 大根 玉葱 生姜 オレンジ ごぼう コーン	531 20.8 195
14	木	ごはん みそ汁 ホタテとたけのこの卵とじ 五目ひじき パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 にんじんケーキ	米 バター ホットケーキミックス	卵 牛乳 ホタテ ちくわ	もやし 玉葱 ひじき いんげん にら 人参 れんこん パイナップル 小松菜 たけのこ こんにゃく	476 18.6 276

🍌 食べ物のまめちしき! 🍌
『さつまいも』について~



イモ類の中で、もっとも食物繊維が多く、じゃが芋の約3倍も含まれています。

さつま芋を切ると出てくる白い粘液は『ヤラピン』という成分で、便通を良くし、腸内を掃除する働きがあります。



🍌 9月のおしらせ 🍌

9/1 中国の料理

9/23 お誕生日会メニュー

☆材料の都合により献立を変更することがあります

日曜	献立名	乳幼児昼食		主食材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		1,2歳児午前	1~5歳児午後	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
15 金	ごはん 中華スープ 豆腐とエビのケチャップ煮 わかめサラダ バナナ	ヨーグルト	牛乳 クリームコンフェ サラダせんべい	米 サラダせんべい 片栗粉 クリームコンフェ	豚ひき肉 しらす むきえび 牛乳 豆腐	玉葱 生姜 長葱 キャベツ しめじ 人参 トマト にんにく わかめ バナナ	493 20.1 209
16 土	サラダうどん ケチャップ炒め フルーツポンチ	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 おかかごはん	うどん エッグケア 米 じゃが芋 白ごま	ツナ かつおぶし ウインナー 牛乳	胡瓜 アスパラガス 黄桃缶 人参 玉葱 みかん缶 もやし りんご 刻みのり	492 16.9 179
19 火	ごはん みそ汁 豆腐のチャンプルー 胡瓜とトマトのサラダ パイナップル	牛乳 ハッピーターン	牛乳 マカロニきなこ	米 マカロニ さつま芋	豆腐 牛乳 豚こま肉 きなこ 卵	にら もやし レタス トマト エリンギ チンゲン菜 生姜 わかめ 人参 にんにく 胡瓜 パイナップル	492 22.7 231
20 水	ごはん すまし汁 さけのみそマヨ焼き 切干大根の煮物 バナナ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 胚芽クッキー	米 エッグケア そうめん 小麦粉 <small>全粒粉 ココアパウダー バター</small>	さけ 牛乳 油揚げ	みつば 人参 えのき 絹さや 切干大根 バナナ	510 23.8 193
21 木	あぶたま丼 具沢山みそ汁 春雨サラダ 黄桃缶	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 もちもちパン	米 ホットケーキミックス 押麦 白玉粉 春雨	油揚げ 粉チーズ 卵 チーズ 牛乳	玉葱 もやし 人参 黄桃缶 えのき エリンギ レタス コーン みつば 白菜 胡瓜	506 19.1 244
22 金	ごはん みそ汁 鶏肉のからあげ キャベツのりおかか和え オレンジ	牛乳 えびせんべい	牛乳 青りんごゼリー ハッピーターン	米 小麦粉 さつま芋 ゼリーの素 片栗粉 ハッピーターン	鶏肉 牛乳 卵 かつおぶし	玉葱 キャベツ 刻みのり 生姜 胡瓜 オレンジ にんにく 人参	530 22.5 201
25 月	ごはん みそ汁 秋刀魚の塩焼き きんぴらごぼう ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 マリービスケット	牛乳 お好み焼き	米 白ごま とろろ <small>細粒 ゼリーの素 エッグケア 片栗粉 お好み焼ミックス</small>	さんま 卵 牛乳 かつおぶし 桜えび	長葱 人参 キャベツ 大根 いんげん 青のり ごぼう カクテル缶	526 21 267
26 火	ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 白菜としらすのフレンチサラダ みかん缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ごまトースト	米 バター じゃが芋 白ごま 食パン	鶏肉 しらす 高野豆腐 牛乳	もやし れんこん 白菜 玉葱 人参 胡瓜 <small>れんこんやく クリンピース みかん缶</small>	549 22.1 255
27 水	磯うどん ツナ入り厚焼き玉子 里芋のごまみそ和え パイナップル	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 菜めしおにぎり	うどん 米 里芋 白ごま	ちくわ 牛乳 ツナ 卵	人参 長葱 菜めしの素 玉葱 絹さや わかめ パイナップル	496 21.7 230
28 木	ごはん みそ汁 豚肉と野菜の煮物 酢の物 バナナ	牛乳 えびせんべい	牛乳 フライドさつま	米 さつま芋	豚こま肉 生揚げ 牛乳	なめこ 人参 生姜 バナナ あさつき 玉葱 胡瓜 かぼちゃ いんげん 白菜	505 19 234
29 金	わかかランチトッピングしてみよう! タコライス スープ きのこじゃが芋のソテー オレンジ	牛乳 ハッピーターン	★お誕生会★ 牛乳 ぶどうのゼリーパフェ	米 じゃが芋 ゼリーの素 片栗粉	豚ひき肉 ベーコン チーズ 生クリーム 牛乳	切干大根 トマト しめじ オレンジ 玉葱 いんげん えのき レタス エリンギ ピーマン	480 17 230
30 土	ごはん みそ汁 和風ハンバーグ マカロニサラダ 白桃缶	牛乳 ウエハース	麦茶 ヨーグルト サラダせんべい	米 マカロニ 板麩 エッグケア 片栗粉 サラダせんべい	ハンバーグ ヨーグルト	白菜 長葱 人参 えのき いんげん キャベツ 玉葱 胡瓜 白桃缶	471 19 161

～今日はなんの日?～

☆秋が旬☆さんまについて☆

さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた魚で、成長期の子供に欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分、ビタミンB群。丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。

また、さんまは、DHAなど不飽和脂肪酸が豊富でこれらは脳の動きを高め学習能力の向上にも効果があります。

園では9/25にさんまの塩焼きを提供します。