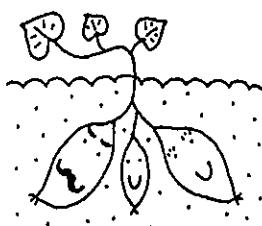


日曜	乳幼児昼食		1.2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名	おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの				
2月	ごはん みそ汁 さわらの天ぷら(甘辛だれ) 炒り高野 パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 マカロニきなこ	米 黒ごま じゃが芋 片栗粉 小麦粉	さわら 豚こま肉 高野豆腐 牛乳	エリンギ いんげん ひじき パイナップル 人参			534 23.4 231	
3火	ごはん けんちん汁 野菜たっぷりつくね焼き ねばねば和え パナナ	牛乳 バターサブレ	牛乳 にんじんブリッツ	米 小麦粉 じゃが芋 片栗粉 里芋	豆腐 牛乳 油揚げ 納豆 豚ひき肉 チーズ	人参 長葱 ビーマン オクラ 大根 玉葱 生姜 パナナ ごぼう コーン ほうれん草			547 22.2 244	
4水	あぶたま丼 具沢山みそ汁 大根とさつま揚げの煮物 メロン	牛乳 サラダせんべい	牛乳 もちもちパン	米 押麦 白玉粉 ホットケーキミックス	油揚げ チーズ 卵 さつま揚げ 牛乳	玉葱 もやし 人参 大根 えのき エリンギ コーン みつば 白菜 メロン			490 20 250	
5木	ごはん 中華スープ 中華風香味さば ビーフン和え物 白桃缶	牛乳 マリービスケット	牛乳 ジャムトースト	米 ビーフン 白ごま 食パン 片栗粉 いちごジャム	さば 牛乳	長葱 にんにく 白桃缶 チンゲン菜 胡瓜 生姜 人参			561 23.7 203	
6金	胚芽パン スープ 鶏肉のデミグラスソースがけ オクラとトマトのサラダ オレンジ	牛乳 えびせんべい	牛乳 さんま缶そぼろごはん	胚芽パン 小麦粉 米 白ごま	鶏肉 牛乳 さんま缶	いんげん わかめ オクラ 玉葱 人参 マッシュルーム トマト オレンジ レタス 生姜			520 24.1 198	
7土	ごはん みそ汁 厚揚げの野菜あん じゃが芋とブロッコリーのしょうゆマヨ和え パイン缶	牛乳 キンピラスバラガス	麦茶 フルーチェ(豆乳) あおぞらせんべい	米 フルーチェ あおぞらせんべい	豚ひき肉 豆乳 生揚げ	もやし ブロッコリー ビーマン 菜の花 白菜 玉葱 パイン缶			484 17.3 201	
9月	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 かぼちゃと枝豆サラダ パナナ	牛乳 バターサブレ	牛乳 ココアケーキ	米 エッグケア チョコレート バター ココア ホットケーキミックス	豆腐 牛乳 豚こま肉 卵	大根 人参 絹さや パナナ わかめ 玉葱 枝豆 長葱 えのき かぼちゃ			510 21.7 213	
10火	スパゲティトマトソース スープ かにかまともやしのサラダ オレンジ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 菜めしおにぎり	スパゲティ バター 米	豚ひき肉 かにかま 粉チーズ 牛乳	人参 ビーマン もやし 玉葱 トマト 胡瓜 オレンジ しめじ いんげん 人参			497 18.4 205	
11水	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 じゃがまるくん	米 片栗粉 ホットケーキミックス じゃが芋	卵 牛乳 ホタテ チーズ ちくわ	もやし 玉葱 ひじき 青のり にら 人参 れんこん パイナップル チンゲン菜 たけのこ こんにゃく			500 19 261	
12木	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 パナナ	牛乳 キンピラスバラガス	牛乳 ピーチゼリー サラダせんべい	米 サラダせんべい 片栗粉 ゼリーの素	豚ひき肉 ツナ 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 にら にんにく わかめ パナナ			514 23 195	
13金	★十五夜★ お月見カレー スープ フレンチサラダ うさぎりんご	牛乳 ハッピーターン	牛乳 シュガートースト	食パン エッグケア じゃが芋 米	豚こま肉 牛乳 卵	にんにく ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 玉葱 りんご しめじ 人参 胡瓜			539 21.1 214	
14土	サラダうどん 野菜炒め フルーツポンチ	牛乳 しょうゆせんべい	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 魚肉ソーセージ 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			495 17.6 182	

🍌 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。

さつまいも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

9/13 お月見カレー (十五夜)

9/27 お誕生日会

日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児
	献立名		おやつ	おやつ	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		エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg	
17	火	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 中華コーンサラダ みかん缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 オートミールココアクッキー	米 小麦粉 バター ココアパウダー オートミール	豚こま肉 牛乳	えのき 人参 おくら パプリカ 長葱 生姜 コーン みかん缶 もやし キャベツ 胡瓜	498 22.6 200		
18	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 さんま缶そぼろごはん	うどん 米 里芋 白ごま	豚こま肉 牛乳 ツナ さんま缶 卵	長葱 生姜 玉葱 絹さや わかめ パイナップル	576 25.1 230		
19	木	ごはん みそ汁 ごまごまからあげ もやしのドレ和え パナナ	牛乳 えびせんべい	牛乳 青りんごゼリー あおぞらせんべい	米 ごま 片栗粉 さつま芋 ゼリーの素 あおぞらせんべい	鶏肉 牛乳 卵 ちくわ	玉葱 もやし 生姜 胡瓜 パナナ にんにく 人参	577 24.9 211		
20	金	ツナコーンごはん みそ汁 豆腐の山路あん さつま芋の甘煮 オレンジ	牛乳 ハッピーターン	牛乳 おまんじゅう しょうゆせんべい	米 片栗粉 おまんじゅう さつま芋 しょうゆせんべい	豆腐 油揚げ 豚こま肉 牛乳	白菜 人参 オレンジ 小松菜 えのき コーン なめこ 生姜	543 23.2 208		
21	土	ごはん みそ汁 野菜コロッケ スタミナ納豆 白桃缶	牛乳 キンピアスパラガス	牛乳 バナナ サラダせんべい	米 お麩 サラダせんべい	コロッケ 納豆 鶏ひき肉 牛乳	大根 パプリカ 白桃缶 生姜 万能葱 パナナ にんにく 胡瓜	528 17.6 192		
24	火	ごはん みそ汁 秋刀魚の塩焼き きんぴらごぼう パイナップル	牛乳 マリービスケット	牛乳 お好み焼き	米 白ごま とろろ エッグケア 片栗粉 お好み焼ミックス	さんま 卵 牛乳 かつおぶし 桜えび	もやし 人参 キャベツ にら いんげん 青のり ごぼう 大根 パイナップル	551 25.7 271		
25	水	ごはん 中華スープ 中華風豆腐のステーキ 春雨サラダ みかん缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 フライドポテト	米 フライドポテト 片栗粉 春雨	豆腐 豚ひき肉 牛乳	キャベツ 生姜 にら みかん缶 しめじ にんじん もやし にんにく 白菜 胡瓜	497 19 176		
26	木	ごはん すまし汁 さけの西京焼き 切干大根の煮物 パナナ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ステックパン	米 そうめん	さけ 牛乳 油揚げ	みつば 人参 絹さや 切干大根 パナナ	512 24.5 197		
27	金	わくわく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 おせんべい ぶどうのゼリーパフェ	米 じゃが芋 ゼリーの素 しょうゆせんべい	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 ビーマン	539 231 231		
28	土	豚丼 みそ汁 白菜の中華和え 黄桃缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 ジャムサンド	米 食パン いちごジャム	豚こま肉 豆腐 牛乳	なめこ 人参 えのき 万能葱 玉葱 胡瓜 黄桃缶 白菜	534 23.2 189		
30	月	★インドの料理★ ナン きのことスープ パイナップル キーマカレー キャベツのドレ和え	牛乳 ハッピーターン	牛乳 ゆかりおにぎり	ナン じゃが芋 米	豚ひき肉 牛乳	しめじ コーン 玉葱 玉葱 パイナップル えのき パセリ 人参 キャベツ エリンギ 白菜 にんにく 胡瓜	536 18.7 201		

～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働きを高め学習能力の向上にも効果があります。

園では9/24にさんまの塩焼きを提供します。

