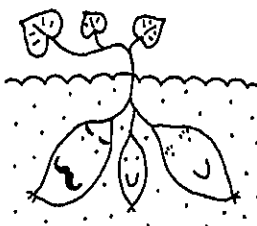


日曜	乳幼児昼食	1,2歳児午前		1~5歳児午後			主な材料		栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの		
1	火	ごはん みそ汁 さわらの天ぷら(甘辛だれ) 炒り高野 パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 マカロニきなこ	米 黒ごま マカロニ 片栗粉 小麦粉	さわら 豚こま肉 高野豆腐 きなこ 牛乳	なめこ 長葱 いんげん ひじき パイナップル 人参 しめじ	552 24 289	
2	水	あぶたま丼 みそ汁 大根とさつま揚げの煮物 バナナ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 冷やしためきうどん	米 うどん 揚げ玉	油揚げ 豆腐 卵 さつま揚げ 牛乳	玉葱 小松菜 人参 えのき バナナ 大根 みつば 長葱	543 20.1 261	
3	木	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 クラッカー	牛乳 菜めし	パン 小麦粉 米	鶏肉 牛乳	いんげん わかめ オクラ 玉葱 人参 マッシュルーム オレンジ レタス トマト	488 24.2 212	
4	金	ごはん 中華スープ 中華風味さば ビーフン和え物 白桃缶	牛乳 マリービスケット	麦茶 いちごヨーグルト ウエハース	米 ビーフン 白ごま ウエハース 片栗粉 いちごジャム	さば ヨーグルト	長葱 にんにく 白桃缶 チンゲン菜 胡瓜 生姜 人参 コーン	514 20.2 152	
5	土	ごはん みそ汁 厚揚げの野菜あん じゃが芋とフロッコリーのしょうゆマヨ和え バイン缶	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 蒸しパン	米 じゃが芋 片栗粉 エッグケア あおぞらせんべい	豚ひき肉 厚揚げ	もやし フロッコリー ビーマン 小松菜 人参 白菜 玉葱 バイン缶	529 19.3 356	
7	月	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 かぼちゃと枝豆サラダ バナナ	牛乳 バターサブシ	牛乳 ココアちんすこう	米 小麦粉 ココアパウダー	豆腐 豚こま肉 牛乳	大根 人参 絹さや バナナ わかめ 玉葱 枝豆 長葱 えのき かぼちゃ	557 20.6 236	
8	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 えびせんべい	牛乳 わかめおにぎり	スパゲティ バター 米	豚ひき肉 かにかま 粉チーズ 牛乳	ほうれん草 ビーマン もやし 玉葱 トマト 胡瓜 オレンジ しめじ にんにく コーン 切干大根	503 18.5 240	
9	水	ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き 五目ひじき 黄桃缶	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	カレー 牛乳 チーズ ちくわ	白菜 ひじき 青のり にら 人参 れんこん 黄桃缶 パセリ こんにゃく	500 23.3 296	
10	木	★インドの料理★ ナン(1歳は食パン) きのことスープ パイナップル キーマカレー わかめサラダ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ゆかりおにぎり	ナン(食パン) 白ごま じゃが芋 米	豚ひき肉 牛乳	しめじ 切干大根 玉葱 玉葱 パイナップル えのき パセリ 人参 キャベツ わかめ エリンギ 白菜 にんにく 胡瓜	528 18.4 234	
11	金	ごはん 中華スープ 豆腐とエビのケチャップ煮 ほうれん草のナムル バナナ	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 いちごゼリー 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 牛乳 むきえび 豆腐	玉葱 生姜 長葱 絹さや ほうれん草 人参 トマト にんにく バナナ	531 21.4 277	
12	土	サラダうどん 野菜炒め フルーツポンチ	牛乳 クラッカー	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 白桃缶 人参 玉葱 みかん缶 もやし バナナ 刻みのり	523 16.9 233	

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

9/10 インドの料理
9/25 お誕生日会

日曜	献立名	乳幼児食			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
		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		
14 月	ごはん けんちん汁 つくね焼き ねばねば和え バナナ	牛乳 バターサブレ	牛乳 にんじんブリッツ	米 小麦粉 里芋 片栗粉	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 バナナ ごぼう コーン もやし	556 21.9 258	
15 火	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 小松菜のなめたけ和え みかん缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 焼きドーナツ	米 ココアパウダー ホットケーキミックス	豚こま肉 牛乳 豆乳	人参 わかめ パプリカ 長葱 生姜 小松菜 もやし キャベツ みかん缶	526 20.8 261	
16 水	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 大根サラダ バナナ	牛乳 マリービスケット	牛乳 青りんごゼリー あおぞらせんべい	米 こま エッグケア さつま芋 ゼリーの素 あおぞらせんべい	鶏肉 牛乳 ちくわ	玉葱 長葱 大根 生姜 胡瓜 バナナ にんにく	527 22.2 211	
17 木	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 ケチャップライス	うどん 米 里芋 バター 白ごま	豚こま肉 牛乳 ツナ ウインナー 卵	長葱 人参 パセリ 玉葱 絹さや コーン わかめ パイナップル	536 21.5 225	
18 金	ひじきごはん すまし汁 秋刀魚の塩焼き きんぴらごぼう オレンジ	牛乳 クラッカー	麦茶 しょうゆせんべい おはぎ (乳児は手作りどら焼き)	米 おはぎ しょうゆせんべい 片栗粉	牛乳 さんま ちくわ 豆腐	人参 長葱 ごぼう ひじき いいんげん オレンジ	536 21.5 225	
19 土	ごはん みそ汁 ひき肉と野菜のソース炒め がんもの煮物 黄桃缶	牛乳 キンピアスパラガス	牛乳 バナナ サラダせんべい	米 片栗粉 お麩 サラダせんべい	豚ひき肉 がんも 牛乳	白菜 人参 大根 バナナ もやし 黄桃缶 キャベツ 玉葱	524 18.1 239	
23 水	ツナコーンごはん みそ汁 豆腐の山路あん さつま芋と人参の甘煮 白桃缶	牛乳 ウエハース	牛乳 お好み焼き	米 長いも さつま芋 エッグケア お好み焼きミックス	ツナ 牛乳 豆腐 豚こま肉	コーン なめこ 絹さや キャベツ 小松菜 えのき 人参 青のり 長葱 生姜 白桃缶	531 21.1 250	
24 木	ごはん 中華スープ かに玉 春雨サラダ オレンジ	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	かにかま 卵 牛乳	キャベツ 人参 もやし しめじ たけのこ オレンジ 長葱 胡瓜	531 17.3 224	
25 金	わくわくランチ タコライス スープ きのこことじゃが芋のソテー バナナ	牛乳 マリービスケット	★お誕生会★ 牛乳 えびせんべい ぶどうのゼリーパフェ	米 じゃが芋 ゼリーの素 えびせんべい	豚ひき肉 ベーコン チーズ 牛乳	切干大根 トマト しめじ 人参 玉葱 いんげん えのき バナナ レタス エリンギ ビーマン	561 17.2 220	
26 土	豚丼 みそ汁 白菜のおかか和え みかん缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	米 クラッカー いちごジャム	豚こま肉 かつおぶし 豆腐 牛乳	なめこ みかん缶 万能葱 玉葱 ほうれん草 白菜	502 18.5 213	
28 月	ごはん すまし汁 さけの西京焼き 切干大根サラダ パイナップル	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ステックパン	米 エッグケア そうめん ステックパン	さけ 牛乳	ほうれん草 人参 胡瓜 パイナップル 切干大根	523 25.7 225	
29 火	ごはん みそ汁 鶏肉のみぞれ煮 糸こんにゃくの炒り煮 オレンジ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 大学いも	米 黒ごま 片栗粉 さつま芋	厚揚げ 牛乳 鶏肉 豚こま肉	わかめ 人参 たけのこ 大根 ごぼう オレンジ 糸こんにゃく 小松菜	536 24.4 269	
30 水	ごはん みそ汁 豆腐のステーキ マカロニサラダ バナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 プチケーキ しょうゆせんべい	米 マカロニ しょうゆせんべい お麩 エッグケア 片栗粉 プチケーキ	豆腐 豚こま肉 牛乳	ほうれん草 人参 バナナ にら キャベツ えのき コーン	249 20.8 281	

～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。