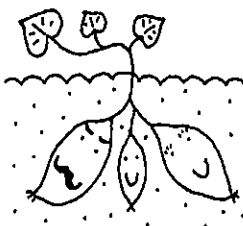


日曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前   1~5歳児午後			主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1 土	菜めし みそ汁 豆腐の山路あん さつまいもの甘煮 みかん缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 おまんじゅう しょうゆせんべい	米 片栗粉 おまんじゅう さつま芋 しょうゆせんべい	豆腐 油揚げ 豚こま肉 牛乳	白菜 人参 みかん缶 小松菜 えのき なめこ 生姜	543 23.2 208	
3 月	ごはん すまし汁 鶏肉のうめみそ焼き 青菜と納豆和え パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 小倉ケーキ	米 バター 小豆 ホットケーキミックス	鶏肉 卵 納豆 牛乳	冬瓜 ねり梅 あさつき 人参 にんにく 生姜 小松菜 長葱 パイナップル	511 24.8 258	
4 火	★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 バターサブレ	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	494 18.9 96	
5 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 ホットケーキミックス 押麦 白玉粉	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 鰹節 コーン みつば 白菜 メロン	488 19.9 249	
6 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 ロースハム 牛乳	長葱 にんにく 白桃缶 チンゲン菜 コーン 生姜 小松菜	573 24.3 215	
7 金	胚芽パン スープ 鶏肉の香草焼き 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 パン粉 米 バター 香草焼きの素 エッグケア さつま芋	鶏肉 牛乳 魚肉ソーセージ しらす	いんげん パセリ 青のり 玉葱 人参 オレンジ	517 23.7 211	
8 土	ごはん みそ汁 ひき肉と野菜のソース炒め 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 バターサブレ	麦茶 プリン マリービスケット	米 プリンの素 片栗粉 じゃが芋 マリービスケット エッグケア	豚ひき肉 牛乳 生揚げ	大根 ブロッコリー パイン缶 菜の花 生姜 人参 玉葱 キャベツ もやし	479 17.5 123	
10 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 ギンビスアスバラガス	牛乳 ココアケーキ	米 エッグケア チョコレート スパゲティ 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 胡瓜 長葱 えのき キャベツ	506 21.4 206	
11 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 わかめおにぎり	エッグケア ゼリーの素 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 人参 みかん缶 しめじ	552 19.7 220	
12 水	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 オレンジ	牛乳 サラダせんべい	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 オレンジ ごぼう コーン ほうれん草	521 21.5 235	
13 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 アメリカンドッグ	米 ホットケーキミックス	卵 牛乳 ホタテ 魚肉ソーセージ 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 チンゲン菜 たけのこ こんにゃく	487 20 265	

## 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

9/4 中国の料理

9/21 お月見カレー  
(十五夜 9/24)

☆材料の都合により献立を変更することがあります

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
14 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	米 サラダせんべい クリームコンフェ	豚ひき肉 むきえび 牛乳	玉葱 生姜 長葱 キャベツ しめじ 人参 トマト にはら	535 24.1 205
15 土	サラダうどん カレー炒め 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	501 17.8 179
18 火	さけわかめごはん 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 里芋	豆腐 牛乳 豚こま肉 きなこ 卵	にはら もやし レタス トマト 小松菜 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	479 22.9 257
19 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 全粒粉 ココアパウダー パター	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	512 23.8 193
20 木	ごはん みそ汁 ごまごまからあげ もやしのドレ和え オレンジ		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 白ごま さつま芋 セリーの素 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 オレンジ にんにく 人参	552 22.6 205
21 金	★十五夜★ お月見カレー スープ ツナサラダ うさぎりんご		牛乳 ハッピーターン	牛乳 ハムチーズトースト	食パン エッグケア じゃが芋 米	豚こま肉 卵 牛乳 ロースハム ツナ チーズ	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	512 21.6 221
22 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	470 18.9 161
25 火	ごはん みそ汁 秋刀魚の塩焼き きんぴらごぼう バナナ		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 お好み焼きミックス	さんま 卵 牛乳 かつおぶし 桜えび	もやし 人参 キャベツ にはら いんげん 青のり ごぼう 大根 バナナ	551 25.7 271
26 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 にはら 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
27 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 菜めしおにぎり	うどん 米 里芋 白ごま	豚こま肉 牛乳 ツナ さば缶 卵	人参 長葱 生姜 玉葱 絹さや わかめ パイナップル	576 24.7 254
28 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 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	480 17 230
29 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 あさつき 玉葱 胡瓜 黄桃缶 白菜	527 24 189

～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。