

# 9月のメニュー

\*献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

曜日	月	火	水	木	金	土															
日にち	1	2	3	4	5	6															
未満児	主食 ごはん おやつ 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット																
全児	おかず クリームシチュー 野菜カレー炒め 麦茶 バナナ	おからハンバーグ 大根と油揚げのゴマドレ みそ汁 みかん缶	骨太卵焼き なすピーズ みそ汁 オレンジ	さば味噌煮 バンバンジー みそ汁 パイナップル	チンジャオロース 春雨サラダ 野菜スープ もも缶	おにぎり持参 麦茶															
	おやつ 牛乳・高野豆腐きな粉パン	牛乳・すいとん粉のパンケーキ	牛乳・パン	フルーツヨーグルト	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子															
日にち	8	9	10	11	12	13															
未満児	主食 シーフードライス おやつ 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	麦茶・ビスケット																
全児	おかず シーフードライス 鶏の照り焼き ブロッコリーおかか和え 卵スープ キウイ	干草焼き 鉄分たっぷりサラダ みそ汁 みかん缶	ウインナーと野菜のかき揚げ ひき昆布煮 みそ汁 オレンジ	手作りさつまあげ 大根の中華風煮 みそ汁 もも缶	<b>親子遠足 お弁当の日</b> 	パンorおにぎり 麦茶 バナナ															
	おやつ 牛乳・マロンケーキ	牛乳・大学芋	牛乳・パン	牛乳・フレンチトースト		麦茶・お菓子															
日にち	15	16	17	18	19	20															
未満児	主食 敬老の日 おやつ	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ナポリタン 麦茶・ビスケット																
全児	おかず 	ちくわと青菜の卵焼き じゃがいも含め煮 みそ汁 みかん缶	豚肉の生姜焼き 高野豆腐入り五目煮 みそ汁 オレンジ	たら味噌マヨ焼き きんぴらごぼう みそ汁 もも缶	ナポリタン 野菜サラダ わかめスープ バナナ	おにぎり持参 麦茶															
	おやつ	牛乳・バナナクレープ	牛乳・パン	牛乳・豆蒸しパン	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子															
日にち	22	23	24	25	26	27															
未満児	主食 ごはん おやつ 麦茶・ビスケット	秋分の日 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット																
全児	おかず ハヤシライス ポテトサラダ 麦茶 バナナ		鶏肉磯辺焼き ほうれん草ごま和え みそ汁 オレンジ	アジフライ ブロッコリー卵サラダ みそ汁 パイナップル	納豆麻婆豆腐 三色ナムル 麦茶 バナナ	パンorおにぎり 麦茶 バナナ															
	おやつ せんべい汁		牛乳・パン	麦茶・五平餅	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子															
日にち	29	30	<table border="1"> <caption>今月の栄養給与量</caption> <thead> <tr> <th>栄養価</th> <th>1・2歳児</th> <th>3歳以上児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>499</td> <td>500</td> </tr> <tr> <td>タンパク質(g)</td> <td>16.5</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>15.5</td> <td>17.9</td> </tr> <tr> <td>食塩(g)</td> <td>1.3</td> <td>1.5</td> </tr> </tbody> </table>				栄養価	1・2歳児	3歳以上児	エネルギー(kcal)	499	500	タンパク質(g)	16.5	17	脂質(g)	15.5	17.9	食塩(g)	1.3	1.5
栄養価	1・2歳児	3歳以上児																			
エネルギー(kcal)	499	500																			
タンパク質(g)	16.5	17																			
脂質(g)	15.5	17.9																			
食塩(g)	1.3	1.5																			
未満児	主食 ごはん おやつ 麦茶・ビスケット	麦茶・せんべい																			
全児	おかず トマト入りカレー マカロニサラダ 麦茶 バナナ	<b>お弁当の日</b>  麦茶																			
	おやつ 牛乳・麩のラスク	牛乳・お菓子																			

## 〈今月の給食目標〉

体と食べ物との関係に  
興味を持とう！

## 〈おしらせ〉

8日(月)・19日(金)  
ごはんはいりません  
12日(金)・30日(火)  
お弁当の日です



人間の体を維持するのに欠かせないミネラルの1つ「鉄」。全身に酸素を運ぶ役割があります。  
鉄が不足すると、●疲れやすくなる●息切れしやすくなる●頭痛がおきる●元気がなくなりボーっとするなどの貧血症状がでます。



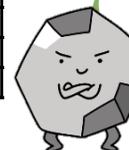
ほうれん草  
小松菜  
赤身の肉  
(牛肉・レバーなど)

アサリ

赤身の魚  
(カツオ・マグロなど)

枝豆

ビタミンCといっしょに摂ると  
吸収力がアップするよ♪



おいらは「鉄」！  
体内では合成できないから、食べ物から摂る必要があるんだぜ!!  
こどものみんなは、特に食べてほしいな!!  
鉄を多く含む食材を紹介するぞ〜