

献立カレンダー

令和6年9月

		月	火	水	木	金	土	5日
昼食	2時	2	3	4	5	6	7	3歳未満
	3時	豆乳入り豚汁 焼きししゃも 甘酢漬け ミルク キャロットケーキ	ビーフシチュー フレンチサラダ バナナ ミルク アメリカンドッグ	豆腐チャンプル 卵スープ オレンジ ミルク ももみみアイス	鮭のバーベキューソースかけ 粉ふき芋 野菜スープ ミルク バナナロール	カラフル焼肉 豆腐スープ 冷凍みかん ミルク フライドポテト	焼きうどん バナナ お菓子	エネルギー 431 たんぱく質 21.3
	9	豆腐ボール 蒸しブロッコリー 麩のすまし汁 ミルク チーズクッキー	寒天入りチャブチェ風 わかめスープ バナナ ミルク オレンジゼリー	なすと豚肉のぶっかけそうめん 高野豆腐の含め煮 オレンジ ミルク フルーツヨーグルト	かぼちゃシチュー ビーマンとツナのサラダ 冷凍パイ ミルク 小豆入り蒸しパン	鶏肉のトマトソース炒め 蒸しキャベツ・コーン オニオンスープ アイスクリーム	14 スパゲティ バナナ お菓子	3歳以上
昼食	3時	16	17	18	19	20	21	20日
	敬老の日	敬老の日	鮭の西京焼き ごま酢和え えのきたけのすまし汁 お茶 お月見団子	ポテトスープ ポイルウインナー れんこんサラダ ミルク チョコロール	肉じゃが 大豆とわかめの酢の物 バナナ ミルク お菓子	カレーピラフ キャベツのマリネ ジュリアンスープ 牛乳 お楽しみケーキ	五目うどん オレンジ お菓子	3歳未満
	3時	23	24	25	26	27	28	たんぱく質 17.2
昼食	3時	振替休日	かみかみ揚げ 蒸しキャベツ・人参 なめこのみそ汁 ミルク 甘酒入りさつまいも蒸しパン	豆腐のミートソースグラタン 蒸しブロッコリー コーンスープ ミルク ジャムサンド	メルルーサの野菜あんかけ さつま芋のみそ汁 バナナ ミルク りんごゼリー	ミートローフ 蒸しキャベツ きのこスープ ミルク かぼちゃスイーツ	焼きそば オレンジ お菓子	3歳以上
	30	お弁当の日	◆三色食品群◆ 見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」3つの色に分類したものです。 この3色をまんべんなく食べることで、栄養バランスが整う目安になります。 赤・・・体をつくるものとなる（肉・魚・卵・牛乳・乳製品・豆 など） 黄・・・エネルギーのもととなる（米・パン・めん類・いも類・油・砂糖 など） 緑・・・体の調子を整えるものとなる（野菜・果物・きのこ類 など） 家庭でも3色レンジャーと一緒に楽しく3色食品群を探してみよう！	お茶 お菓子	  	お菓子	エネルギー 548 たんぱく質 22.9	

※11日と20日は完全給食です※

※10日と24日は腸活の日です※

<9月25日の栄養価>

	エネルギー	たんぱく質	動物性たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
3歳未満	474	25.2	12.3	13.5	377	2.6
3歳以上	627	34.9	16	17.2	477	3.8
	ナトリウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
3歳未満	901	132	0.35	0.55	47	7.8
3歳以上	1321	166	0.46	0.69	57	11

☆食育メモ☆

○きのこを食べよう！

秋といえば旬のきのこですね。きのこ類は食物繊維とビタミンDが多く含まれています。食物繊維は便通をよくしてくれる効果があり、ビタミンDはカルシウムの吸収をよくして骨や歯の発育を助けてくれる働きをします。

きのこの中でも干し椎茸は、生のものよりもビタミンDをたくさん含んでいておすすめです。