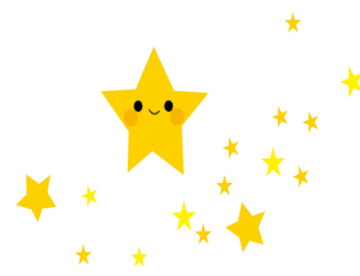


9月のこんだて

つばき・東つばき保育園

日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
2	月	ニラ玉ごはん	コーンと人参の中華スープ マーボー豆腐 チンゲン菜のナムル	牛乳 プリッツ	★冷やし ぜんざい
3	火	わかめごはん	玉ねぎとオクラの味噌汁 チキンカツ キャベツの浅漬け	グレープジュース 小魚	ヨーグルト
4	水	しょうゆ ラーメン	手作りしゅうまい 梨	カルピス 玉子ボーロ	牛乳 ★ひとくちピザ
5	木	食パンマンと ジャムおじさん	レタスとウィンナーのスープ 鮭のムニエル 彩り温野菜	牛乳 リトラムネ	リトジュース ★ゴヤせんべい
6	金	お誕生会 ツデレごはん	キャベツとナスのスープ ポークチャップ きゅうりともやしのごまサラダ	野菜ジュース えびせん	牛乳★バナナ ブラウニー
7	土	マヨネーズトースト	牛乳 黄桃のシロップ和え	おやつ	
9	月	ミッフィーちゃん ごはん	わかめとしめじのすまし汁 豚肉とキャベツの味噌炒め ぶどう	リトジュース プリッツ	牛乳★たまご 蒸しパン
10	火	ピーターパン ごはん	かぼちゃとベーコンのスープ かじきの甘唐揚げ 水菜のサラダ	牛乳 ふがし	ゼリー カルテックヘルス
11	水	ナポリタン スパゲティー	ポトフ風スープ オムレツ いちごヨーグルト	ヤクルト リトラムネ	野菜ジュース ★ゴマスティックパイ
12	木	のらくろパン	チンゲン菜とコーンのコンソメスープ マカロニグラタン 野菜ソテー	グレープジュース おせんべい	牛乳 ★フランクフルト
13	金	ポークカレー	グリーンサラダ フルーツポンチ	牛乳 小魚	紅茶★いちご のババロア
14	土	ピザトースト	牛乳 バナナ	おやつ	
17	火	ふりかけごはん	ナスと油揚げの味噌汁 筑前煮 きゅうりの酢の物	牛乳 ビスケット	プリン ミルクチップ
18	水	塩焼きそば	ツナと人参のスープ ポイルウィンナー プルベリヨーグルト	リトジュース プリッツ	牛乳 ★マドレーヌ
19	木	食パンマンと バタコさん	わかめの洋風スープ 白身魚のフライ ポテトとコーンのソテー	牛乳 リトラムネ	野菜ジュース ★チヂミ
20	金	中華丼	ニラと玉ねぎのスープ 春雨サラダ りんご	グレープジュース 小魚	牛乳 ★エッグ 外風
21	土	ホットドッグ	牛乳 パインのシロップ和え	おやつ	
24	火	ひじきごはん	おふと水菜のすまし汁 たら野菜あんかけ 粉ふきいも	牛乳 クッキー	ヤクルト おせんべい
25	水	かき玉うどん	さつまいものかき揚げ バナナ	リトジュース プリッツ	牛乳★かぼちゃ と人参のケーキ
26	木	ロールパンナ ちゃん	クリームスープ ハンバーグ 野菜スティック	グレープジュース ふがし	お茶★ふりか けおにぎり
27	金	ハヤシライス	コールスローサラダ チーズ	牛乳 えびせん	★お月見ゼリー
28	土	やきめし	中華スープ みかんのシロップ和え	おやつ	
30	月	きのこの混ぜ ごはん	ほうれんそうと卵のスープ 鶏のトマト煮 キャベツとハムのマヨサラダ	リトジュース プリッツ	牛乳★きなこ 揚げパン



平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー (kcal) 531	660
たんぱく質 (g) 19.1	24.2
脂質 (g) 16.0	19.5

今月の食育メモ

骨を健康にする栄養といえばカルシウムですが、チーズなどの乳製品やしらすなど骨ごと食べる魚やの殻のついた桜えび、葉物野菜や海草、豆腐などに多く含まれています。乾燥させた食品の含有量はさらに多く、切り干し大根や高野豆腐、ひじきにわかめなどがカルシウム豊富なうえに保存もききます。

カルシウムの豊富な食品を摂っていても全てが体に吸収されるわけではありません。吸収をよくするには他の栄養素も合わせて摂ることが効果的です。一緒に摂るとよいとされる栄養素はビタミンDです。これは干し椎茸や卵、魚介類に多く含まれ、日光を浴びることで体内での合成することもできます。

食べ物からカルシウムを摂取するだけでなく、運動も大切です。運動で骨への負荷がかかると骨を頑丈にするために細胞の活動が活発になり、カルシウムの吸収率が上がります。また、運動することで筋肉が強くなると骨も丈夫になります。天気の良い日には外で適度に体を動かして骨を健康にしましょう。

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は、小川です。

※10時おやつは3才未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。

残暑が続きますが、秋の気配を感じられるようになりました。これから楽しい行事が盛りだくさんです。給食をしっかりと食べて、毎日元気に過ごしてくださいね。給食の先生より

