

# 9月予定献立表



| 日  | 曜日 | 昼食   | 3時のおやつ                   | 材 料 名              |          |            |
|----|----|--|--------------------------|--------------------|----------|------------|
|    |    |  |                          | 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  | 金  | あわご飯 焼き魚 サラダ<br>みそ汁 フルーツ                       | ミルク<br>菓子パン              |                    |          |            |
| 2  | 土  | ハムチーズサンド ミルク<br>フルーツ                           |                          |                    |          |            |
| 4  | 月  | 麦ご飯 南瓜のそぼろ煮 山海和え<br>みそ汁 フルーツ                   | ミルク<br>焼き芋               |                    |          |            |
| 5  | 火  | 麦ご飯 豚肉の三色巻き みそ汁<br>豆腐チャンプルー フルーツ               | ミルク ビスケット<br>オレンジゼリー     |                    |          |            |
| 6  | 水  | スパゲティミートソース 粉吹芋 スープ<br>フルーツ                    | 麦茶<br>しそおにぎり             |                    |          |            |
| 7  | 木  | ご飯 おから炒め 南蛮サラダ<br>みそスープ フルーツ                   | ミルク<br>オートミールクッキー        |                    |          |            |
| 8  | 金  | あわご飯 レバー竜田揚げ もずくスープ<br>からし菜サラダ フルーツ            | ミルク<br>豆腐のスコーン           |                    |          |            |
| 9  | 土  | ピザトースト ミルク<br>フルーツ                             |                          |                    |          |            |
| 11 | 月  | 島野菜カレー フルーツヨーグルト<br>スープ                        | ゴーヤーカルピス<br>煮干しカリカリ パン   |                    |          |            |
| 12 | 火  | あわご飯 沖縄風煮付け ごま和え<br>みそ汁 フルーツ                   | ミルク<br>アメリカドーナツ          |                    |          |            |
| 13 | 水  | パン ツナグラタン ごぼうサラダ<br>野菜スープ フルーツ                 | 麦茶<br>おにぎり               |                    |          |            |
| 14 | 木  | 弁当会  |                          | ミルク<br>ソーセージのパイロール |          |            |
| 15 | 金  | カシナー 中身汁 スヌイ フルーツ<br>ゴーヤーチャンプルー                | ミルク<br>紅芋入りサターアングキ       |                    |          |            |
| 16 | 土  | マーボ秋茄子丼 ミルク<br>フルーツ                            |                          |                    |          |            |
| 19 | 火  | あわご飯 ポテロールのスペイン風<br>ソテー キャベツのスープ フルーツ          | ミルク<br>フレンチトースト          |                    |          |            |
| 20 | 水  | 沖縄そば 小松菜の白和え<br>フルーツ                           | ミルク<br>鮭にぎり              |                    |          |            |
| 21 | 木  | あわご飯 切干大根のオムレツ みそ汁<br>シーザーサラダ フルーツ             | ミルク スティックチーズ<br>きゅうりぼりぼり |                    |          |            |
| 22 | 金  | あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 人参シシリー<br>みそ汁 フルーツ               | ミルク<br>ジャムサンド            |                    |          |            |
| 25 | 月  | あわご飯 チンゲンの中華炒め フルーツ<br>ちくわの磯辺焼き 冬瓜のスープ         | コーンフレークインミルク<br>フルーツ     |                    |          |            |
| 26 | 火  | あわご飯 魚のシークワサーソースかけ<br>秋野菜のソテー みそ汁 フルーツ         | ミルク<br>ベイクドポテト           |                    |          |            |
| 27 | 水  | もずく丼 からし菜の白和え 貝汁<br>フルーツ                       | ミルク<br>きつね芋のブルーベリーソースかけ  |                    |          |            |
| 28 | 木  | ライス わかめハンバーグ ミモザサラダ<br>ゴーヤー入りサラスパ コンソメスープ フルーツ | ミルク<br>パースデーケーキ          |                    |          |            |
| 29 | 金  | あわご飯 焼き肉 ウカライリチー<br>みそ汁 フルーツ                   | ミルク<br>アガラサー             |                    |          |            |
| 30 | 土  | 焼きそば ミルク<br>フルーツ                               |                          |                    |          |            |

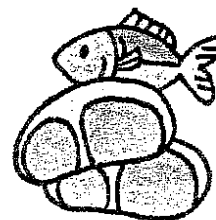


## 絵本を通じて 食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

## 積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄  
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄  
(ホウレンソウ、小松菜、納豆など)

