

# 9月予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			熱量 kcal
				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	火	あわご飯 さんまの蒲焼 おからサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク クジムチ				580
2	水	タコライス ヨーグルトサラダ かき玉汁	ミルク タンナーファンクルー				598
3	木	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	ミルク ジュウシーおにぎり				564
4	金	あわご飯 魚のピカタ テンゲンの中華炒め 中華スープ フルーツ	ミロミルク ベイクドポテト				579
5	土	もずく丼 ミルク フルーツ					377
7	月	あわご飯 南瓜のそぼろ煮 山海和え 清し汁 フルーツ	ミルク マフィン(卵抜き)				597
8	火	あわご飯 グルコンのプチプチ焼き 切り干しサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク 甘菓子				612
9	水	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ フルーツ	ミルク 納豆おにぎり				617
10	木	お弁当会	ミルク ピザ風トースト				249
11	金	あわご飯 魚のオレンジソースかけ 豆腐チャンプルー 清し汁 フルーツ	ミルク もずく天ぷら				588
12	土	パン ミネストローネ ミルク フルーツ					422
14	月	島野菜カレー フルーツヨーグルト スープ	ゴーヤーカルピス 焼き芋				606
15	火	あわご飯 スタッフピーマン わかめサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク ラスク				537
16	水	ご飯 おから餃子 南蛮サラダ 中華スープ フルーツ	ミルク チンピン				602
17	木	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンプキンスープ フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー				580
18	金	カンチー 猪むどうち ゴーヤーチャンプルー スヌイ フルーツ	ミルク 紅芋入りサターアランダギー				603
19	土	ハムチーズサンド ミルク フルーツ					413
23	水	苺スパゲティ ブロッコリーのミモザサラダ 冬瓜のスープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり				580
24	木	ちらし寿司 鯖のケチャップ煮 菊花和え 甘栗 アーサ汁 フルーツ	ミルク パースデーケーキ				614
25	金	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	ミルク ごまころがし団子				584
26	土	マーボ秋茄子丼 ミルク フルーツ					384
28	月	あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 肉じゃが 清し汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ				582
29	火	あわご飯 魚のシークワサーソースかけ 秋野菜のソテー みそ汁 フルーツ	ミルク ソーセージのパイロール				585
30	水	あわご飯 牛肉の三色巻き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド				585



## 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。

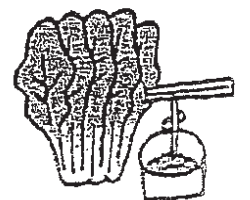
## 積極的に鉄分をとろう

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)