



9月 給食献立予定表



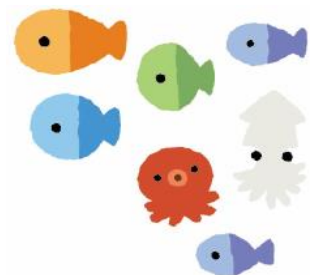
2021年度

かすが保育園
いちご保育室

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
1	水	ヨーグルト	ふりかけごはん	いり鶏 はんぺんサラダ みそ汁	麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 動物ビスケット
2	木	牛乳 クッキー	ミートソース スパゲティ	コーンクリーミーサラダ 梨 牛乳	麦茶 Caせんべい	麦茶 クラッカー
3	金	牛乳 エビチップ	パン フティボワン	フランクフルトとじゃが芋のソテー フレンチサラダ スープ	麦茶 ウェアース	麦茶 わかめごはん
4	土	牛乳 鈴カステラ	中華丼	もやしとメンマの和え物 スープ	牛乳 アスパラビスケット	麦茶 りんご
6	月	牛乳 かりんとう	冷やしきつねうどん	豚肉のごましゃぶ風 ミニトマト	麦茶 きなこにぎり	牛乳 マフィン
7	火	牛乳 せんべい	パン グラハムファイン	タンドリーチキン ポテトサラダ スープ	麦茶 ぶどう	牛乳 ビスコ
8	水	牛乳 ビスケット	わかめごはん	肉豆腐 油揚げの中華風酢の物 たまねぎのみそ汁	牛乳 シナモントースト	麦茶 Caせんべい
9	木	ヨーグルト	ごはん	鶏肉のねぎみそ焼き 和風サラダ すまし汁	麦茶 クラッカー チーズ	牛乳 源氏パイ
10	金	牛乳 ウェアース	麦ごはん	鮭の塩焼き ごぼうサラダ みそ汁	牛乳 クッキー	麦茶 バナナ
11	土	牛乳 ビスコ	ごはん	鶏むね肉のココロ焼き 人参サラダ すまし汁	牛乳 エビチップ	麦茶 鈴カステラ
13	月	ヨーグルト	ためきうどん	白身魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーのおかか和え	麦茶 ビスケット	牛乳 かりんとう
14	火	牛乳 鈴カステラ	麦ごはん	回鍋肉 ナムル スープ	牛乳 レーズンスコーン	麦茶 ビスコ
15	水	牛乳 源氏パイ	かおりごはん	肉じゃが 小松菜サラダ みそ汁	麦茶 せんべい	牛乳 ウェアース
16	木	牛乳 オレンジ	パン デュラムファイン	豚肉のパン粉焼き かぼちゃサラダ カレースープ	牛乳 キャロットカップケーキ	麦茶 クッキー
17	金	牛乳 アスパラビスケット	ごはん	鶏の唐揚げ キャベツとわかめのチョレギサラダ すまし汁	麦茶 焼きおにぎり	牛乳 メロンパン
18	土	牛乳 かりんとう	あんかけ焼きそば	かまぼこのマヨネーズ和え バナナ	牛乳 クラッカー	麦茶 せんべい
21	火	牛乳 Caせんべい	きのこごはん	生揚げのそぼろ煮 なすのチーズ焼き みそ汁	麦茶 甘辛団子	牛乳 ビスケット
22	水	牛乳 クラッカー	肉うどん	ウィンナーとキャベツ炒め もやしのごま和え	牛乳 パン・オレ	麦茶 鈴カステラ
24	金	牛乳 動物ビスケット	カレーライス	ブロッコリーのコーンクリーミーサラダ 牛乳 ぶどう	★誕生会おやつ★	麦茶 ゆかりごはん
25	土	牛乳 ウェアース	パン フォカッチャ	肉団子スープ パスタサラダ チーズ	牛乳 スイートポテト	麦茶 おにぎり
27	月	牛乳 ビスコ	わかめうどん	五色きんぴら なめたけ和え	麦茶 源氏パイ	牛乳 かりんとう
28	火	牛乳 りんご	ごはん	ピーマンの鶏肉炒め 春雨サラダ スープ	牛乳 ポテトウィンナー包み焼き	麦茶 エビチップ
29	水	ヨーグルト	麦ごはん	さんまの塩焼き 切り干し大根とちくわの煮物 みそ汁	麦茶 五平餅	牛乳 クラッカー
30	木	牛乳 せんべい	パン ナチュラル	ホワイトシチュー きのこことささみのサラダ 柿	牛乳 クッキー	麦茶 アスパラビスケット

-- 成長期に必要な栄養素がたっぷり「旬のサンマ」 --

さんまには良質なたんぱく質や貧血を予防する鉄分・ビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨を作るカルシウムやビタミンDなどが含まれます。また、DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸も豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。



DHAやEPAはサンマをはじめ、イワシやアジ、サバなど背の青い魚に多く含まれています。脂を落とし過ぎないように調理して頂きましょう！