



9月 給食献立表



築港ちどり保育園 平成 29 年 9 月 1 日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	金	牛乳 ルヴァンクラシカル	ビビンバ丼・豆腐スープ・桃缶	牛乳 ココナッツサブレ
2	土	牛乳 ビスケット	五目ひやむぎ・バナナ	牛乳 ビスケット
4	月	牛乳 プチスナック	かき揚げ・土佐酢和え・すまし汁・パイン缶	牛乳 米粉のもちもちケーキ
5	火	牛乳 マンナ	豚肉となすのみそ炒め・粉ふき芋・青菜のおひたし	牛乳 とんがりコーン
6	水	牛乳 こんがりサクサク	五目煮・チンゲン菜の和え物・チキンナゲット	牛乳 シュガートーースト
7	木	牛乳 バナナ	秋鮭の塩焼き・切干大根の炒め煮・みそ汁	牛乳 焼きそば
8	金	牛乳 アンパンマンビスケット	マーボー豆腐丼・ナムル・焼きししゃも・オレンジ	牛乳 アスパラガス
9	土	牛乳 ビスケット	スパゲッティナポリタン・キャベツのサラダ・バナナ	牛乳 ビスケット
11	月	牛乳 うす焼き	野菜たっぷりカレー風味煮・キャベツのごまサラダ・小魚三杯酢	牛乳 くずもち
12	火	牛乳 ハードビスケット	魚のバーベキュー風・マカロニサラダ・わかめスープ・手作りひじきふりかけ	牛乳 チーズ、バタークッキー
13	水	牛乳 シガーフライ	ポークビーンズ・ゆかりサラダ・ミートボール	牛乳 小倉蒸しパン
14	木	牛乳 卵ボーロ	鶏肉のごまみそ焼き・千草和え・納豆	牛乳 青のりクッキー
15	金	牛乳 フルーツゼリー	祖父母お招き会(お菓子詰め合わせ・りんごジュース) 午後保育希望の方(豚丼・磯和え・オレンジ)	牛乳 ハッピーターン
16	土	牛乳 ビスケット	五目ひやむぎ・バナナ	牛乳 ビスケット
19	火	牛乳 マンナ	豚汁・キャベツの酢の物・チキンナゲット	牛乳 とんがりコーン
20	水	牛乳 こんがりサクサク	豚肉となすのみそ炒め・焼きポテト・青菜のおひたし	牛乳 アスパラガス
21	木	牛乳 バナナ	五目煮・チンゲン菜の和え物・ウインナー	牛乳 ココナッツサブレ
22	金	牛乳 アンパンマンビスケット	ビビンバ丼・豆腐スープ・梨	牛乳 小魚・バタークッキー
25	月	牛乳 ルヴァンクラシカル	秋鮭の塩焼き・切干大根の炒め煮・みそ汁	牛乳 果物のヨーグルトかけ
26	火	牛乳 プチスナック	ポークビーンズ・ゆかりサラダ・ミートボール・オレンジ	牛乳 米粉のもちもちケーキ
27	水	牛乳 ハードビスケット	マーボー豆腐・ナムル・焼きししゃも	牛乳 二色サンド
28	木	牛乳 卵ボーロ	鶏肉のごまみそ焼き・千草和え・納豆	牛乳 豆乳ゼリー
29	金	牛乳 シガーフライ	鮭ご飯・鶏肉の磯辺揚げ・五色和え・おくらのみそ汁・オレンジ	牛乳 3未-十五夜ゼリー 3上-月うさぎまんじゅう
30	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん・バナナ	牛乳 ビスケット



すずらん組、ひまわり組、さくら組の保護者の方へ。ごはん忘れの方は、お米を60g持って来て下さい。よろしくお願ひいたします。

3色の食べ物をそろえて栄養バランスOK!

3つの色の食べ物グループは、栄養バランスのよい食事をととのえる目安になります。

食事の内容を考える時は、黄の食べ物のごはんやパンなどを中心に、3色の食べ物を使うようにしましょう。

また、3色の食べ物がそろっていても、特定の食べ物が多すぎたり、少なすぎたりしないように気をつけましょう。

赤	たんぱく質 など	
黄	炭水化物、脂肪など	
緑	ビタミン、ミネラル など	

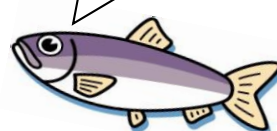
食卓に秋の味覚を!

さつまいもやきのこなどを炊き込みごはんにししたり、鮭やさんまなどを焼き魚にししたりして、今がおいしい秋の味覚を積極的に食事にとり入れましょう。

そして、食事をしながら、その日の献立について、親子で話題に取り上げてみてください。食事を通して秋を感じましょう。

さけは白身魚・赤身魚のどちらでしょう?

じつは…白身魚です



さけはその身の色から、赤身魚に思われがちですが、実は白身魚。さけの身の色はアスタキサンチンという色素によるもので、アスタキサンチンは強い抗酸化作用を持ち、動脈硬化やストレスによる免疫力の低下を予防する効果が期待されています。