2021年度

9月の献立

栄養士　荒橋

日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分
1	水	ご飯　味噌汁　さばの照り焼き　かぼちゃ煮 大根の甘酢和え	オレンジ	451 13.4	14.1 1.5
2	木	ご飯　豚汁　コーンクリームコロッケ　納豆 ひじき煮	バナナ	467 17.4	14.4 1.6
3	金	ご飯　すまし汁　豆腐ハンバーグ　ジャーマンポテト ミモザサラダ	黄桃缶	466 16.3	18.4 1.3
6	月	鶏そぼろご飯　具沢山味噌汁　コロコロサラダ	フルーツポンチ	450 20.8	15.0 1.8
7	火	ご飯　ワンタンスープ　ホッケの照り焼き　筑前煮 かぼちゃサラダ	ブドウゼリー	452 16.2	7.9 1.7
8	水	ご飯　すまし汁　チキンカツ煮　大根のそぼろ煮 スティック野菜	フルーチェ(桃)	450 21.2	10.7 1.9
9	木	ふりかけご飯　味噌汁　鶏の照り焼き 厚揚げとこんにゃく煮　　マカロニサラダ	オレンジ	453 18.0	17.4 1.6
10	金	スパゲッティーミートソース　きのこのミルクスープ ブロッコリーサラダ	ミルクゼリー	458 19.3	11.6 1.3
13	月	親子丼　なめこ汁　キャベツのゴマ和え	フルーツヨーグルト	460 18.2	16.2 1.8
14	火	ご飯　すまし汁　豚肉の生姜焼き　きゅうりの酢の物 大根とツナ煮	オレンジゼリー	453 18.1	14.2 1.4
15 誕生会	水	ご飯　コンソメスープ　ミートローフ 粉ふき芋　コールスローサラダ	マロンケーキ	452 13.9	16.5 1.6
16	木	ご飯　中華スープ　マーボー豆腐　ちくわの磯部揚げ 春雨サラダ	バナナ	463 18.5	14.8 1.8
17	金	わかめご飯　味噌汁　鶏のから揚げ　ポテトサラダ 厚揚げと切干大根煮	白桃缶	465 16.6	18.1 1.7
20	月	敬老の日			
21	火	食パン　スティックパン　ミネストローネ チキンナゲット　キャベツとツナのサラダ	ピルクル	454 16.5	18.4 1.9
22	水	ご飯　そうめんスープ　さばのゴマ味噌焼き 肉じゃが　五色和え	プリン	473 16.2	18.2 1.6
23	木	秋分の日			
24	金	きのこ入りポークカレー　コンソメスープ トマトサラダ	ブルーベリー ヨーグルト	459 14.9	15.0 1.8
27	月	たこ焼き　お好み焼き　けんちん汁　大根サラダ	みかん缶	451 15.7	20.0 1.2
28	火	ご飯　豚汁　サーモンフライ　納豆 さつま芋のミルク煮	オレンジ	454 22.9	12.5 1.0
29	水	ふりかけご飯　コーンチャウダー　鶏肉のトマト煮 ほうれん草とベーコンソテー　フライドポテト	ババロア	480 15.7	21.3 1.5
30	木	後期準備期間			
			9月平均	458 17.4	15.5 1.6

＊献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。
＊毎日麦茶がつきます。

厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいできました。
これからは「秋」本番が始まります。
芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。
秋の味覚といえばサンマ、栗、ぶどう、梨、新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。
秋は食欲もぐんとアップ！！
好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ➡免疫力をサポート
- エリンギ➡食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ➡精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

9/24（金）はきのこ入りカレーです✿