

9月

献立表

市場保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
2月	とりつくね汁 甘酢和え <small>南風のみつら</small>	とりミンチ 卵 人参 南風 小松菜 胡瓜	牛乳 クッキー	牛乳 クラッカー
3火	豚肉入りキムチ <small>和風の卵</small>	しらす ちくわ 豚 卵 人参 いげん 切りほう 梨	牛乳 パン	牛乳 おかき
4水	魚のフライ <small>もずくスーフの物</small>	ツナ 卵 人参 胡瓜 キャベツ もずく	牛乳 果物	牛乳 <small>手作り</small> ラスク
5木	とろろ甘酢煮 <small>春雨スーフ</small>	ちくわ とろろ 卵 人参 生姜 ネギ 椎茸	牛乳 ヨーグルト	牛乳 フッキー
6金	ハヤシチュー <small>ゴールスロー</small>	牛 卵 人参 玉ネギ ピース キャベツ じゃがいも	牛乳 ウェハース	牛乳 せんべい
7土	ハ宝菜 <small>キョーザ</small>	カマボコ 豚 人参 いげん じゃがいも キャベツ	牛乳 クラッカー	牛乳 ウェハース
9月	野菜カレー <small>ツナとキャベツのサラダ</small>	ツナ 豚ミンチ トマト 南風 玉ネギ キャベツ	牛乳 クッキー	牛乳 クラッカー
10火	南風のきぼろ煮 <small>卵スーフ</small>	ハム とりミンチ 人参 南風 いげん 胡瓜	牛乳 パン	牛乳 <small>手作り</small> セリー
11水	魚の甘酢かけ <small>子の清汁</small>	人参 ねぎ 生姜 椎茸 えのき わかめ ひきき	牛乳 果物	牛乳 せんべい
12木	スパゲティ <small>ポテト</small>	ハム バコン 人参 ピーマン 玉ネギ グルメ コーン	牛乳 ヨーグルト	牛乳 フッキー
13金	大豆の洋風 <small>みそ</small>	ソーセージ ササミ 人参 ピース コーン 胡瓜 じゃがいも	牛乳 せんべい	牛乳 ウェハース
14土	揚げ卵 <small>春雨スーフ</small>	えび ちくわ 豚 人参 いげん じゃがいも 白菜	牛乳 クッキー	牛乳 クラッカー
17火	筑前煮 <small>和風スーフ</small>	カマボコ かしら 人参 小根 胡瓜 えのき	牛乳 パン	牛乳 <small>手作り</small> チーズフライ
18水	すり身の五色 <small>あげ</small>	すり身 ハム 人参 ピーマン 玉ネギ ほう 胡瓜	牛乳 果物	牛乳 せんべい
19木	豆腐ハンバーグ <small>ポテト</small>	ベーコン ワインナー 合びき 卵 人参 大根 キャベツ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 フッキー
20金	お誕生日会	手羽中 千ネギ 人参 生姜 ネギ えのき 胡瓜	牛乳 クラッカー	牛乳 ケーキ
21土	焼きうどん <small>ニラ</small>	カマボコ 豚 卵 人参 ピーマン ニラ 玉ネギ	牛乳 ウェハース	牛乳 クラッカー
24火	肉じゃが <small>煮</small>	豚 人参 玉ネギ えのき ピース 胡瓜 コーン	牛乳 パン	牛乳 <small>手作り</small> コマ団子
25水	魚のフリット <small>ス</small>	胡瓜 玉ネギ 人参 南風 オクラ ねぎ とうもろこし	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
26木	愛情弁当の日	合びき ポテト スパゲティ ピーマン 玉ネギ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ウェハース
27金	変わり大学芋 <small>オオスーフ</small>	ソーセージ 大豆 人参 玉ネギ もやし ねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 <small>手作り</small> パンケーキ
28土	マーボー豆腐 <small>春巻</small>	豚ミンチ 人参 ニラ 玉ネギ じゃがいも 椎茸	牛乳 クラッカー	牛乳 クッキー
30月	子キン南蛮 <small>もやしスーフ</small>	とりミンチ もも身 人参 もやし 玉ネギ 卵 ねぎ	牛乳 果物	牛乳 クラッカー

食育目標

〇残暑が厳しいので、食中毒に注意して調理後は早く食べよう

食育だより

暑い日が続きますが、季節はどんどん夏から秋へと変わっていきます。秋は食べ物も美味しい季節です。様々な秋の味覚を味わい、旬の物をたくさん食べる喜びを感じましょう!!

～赤・黄・緑に分けてバランスの良い食事を～

〇赤色群
たんぱく質 (体をくくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆

〇黄色群
糖質、脂質 (エネルギー源になる)
⇒米、芋、パン、粉、油

〇緑色群
ミネラル、ビタミン (体の調子をととのえる)
⇒野菜、果物、きのこ