



日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
予定献立	読み聞かせ 赤魚のつけ焼き きんぴらごぼう わかめの酢の物 ナス汁	エクササイズ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのごま炒め 大根サラダ えのき汁	身体測定 ㊦ 生揚げの味噌炒め にらの卵とし もやし中華和え じゃが芋汁	誕生会 お子様ランチ 	避難訓練 豚肉の生姜焼き 人参しりしり 白菜の浅漬けサラダ かぶ汁	布団持ち帰り チキンカレー 福神漬 コールスローサラダ 春雨スープ
食材	赤魚 ごぼう わかめ	鶏肉 玉ねぎ 大根	生揚げ にら もやし		豚肉 ツナ きゅうり	鶏肉 キャベツ 春雨
おやつ	牛乳 お菓子	牛乳 ほうれん草蒸しパン	ジョア お菓子	みかんゼリー お菓子	牛乳 チーズドック	牛乳 お菓子
	9	10	11	12	13	14
予定献立	こばとふれあいデー 鯖の味噌煮 いんげんのゴマ炒め ひじきサラダ しめじ汁	音楽プログラム チキンピカタ フレンチサラダ さっぱりトマト 牛乳	こばとふれあいデー ㊦ 冷やしうどん ナスのしぎ焼き さつま芋の甘煮	こばとふれあいデー 焼きもちこしご飯 豆腐の蒸し団子 切干大根の煮物 土佐和え すまし汁	手作り弁当の日	親子丼 煮豆 青菜汁
食材	鯖 わかめ ひじき	鶏肉 チーズ ブロッコリー	豚肉 ナス さつま芋	鶏肉 豆腐 小松菜		鶏肉 卵 小松菜
おやつ	牛乳 お菓子	ほうじ茶 昆布おにぎり	牛乳 お菓子	牛乳 アメリカンドック	ジョア お菓子	牛乳 お菓子
	16	17	18	19	20	21
予定献立	敬老の日	ホッケの塩焼き 引き昆布の煮物 いんげんのなめたけ和え 玉ねぎ汁	㊦ ヘルシーミートローフ ミモザサラダ 星ポテト 牛乳	トマトツナそうめん チキンナゲット 焼きかぼちゃ	鶏肉のゴマみそ焼き 厚揚げと大根の煮物 もやしの花和え わかめ汁	布団持ち帰り 中華丼 きゅうりの浅漬け 豆腐スープ
食材		ホッケ 昆布 いんげん	豚肉 豆腐 チーズ	トマト ツナ 鶏肉	厚揚げ 卵 わかめ	豚肉 白菜 豆腐
おやつ		牛乳 お菓子	ほうじ茶 鮭わかめおにぎり	牛乳 バナナケーキ	牛乳 じゃがチーズ	牛乳 お菓子
	23	24	25	26	27	28
予定献立	秋分の日	骨太カレー 福神漬 カリフラワーマリネ コンソメスープ	㊦ ジャーチャー麺 春巻 きゅうりのナムル わかめスープ	保育参加 サンマの甘辛煮 青菜の磯和え 春雨ソテー キャベツ汁	保育参加 紅焼豆腐 パンパンジーサラダ なすの煮浸し はんぺんスープ	他人丼 つぼ漬け ふのりの味噌汁
食材		豚肉 大根 いんげん	豚肉 ナス ねぎ	サンマ ほうれん草 春雨	厚揚げ 鶏肉 もやし	豚肉 卵 ふのり
おやつ		牛乳 お菓子	ジョア お菓子	牛乳 メロンパンラスク	牛乳 大学芋	牛乳 お菓子

㊦・・・スイミング

30	予定献立	カルシウム納豆 和風サラダ ハッシュドポテト 鶏汁
	食材	納豆 わかめ 春雨
	おやつ	牛乳 お菓子

食育クイズ

おいしいサンマの特徴は？

①目の周りが青 ②背中が銀色 ③口先が黄色

正解は③。口先が黄色いものほど脂がのっています。目は澄んでいて腹が銀色に光り、張っているものが新鮮です。塩焼きが食べづらい場合は、三枚におろして揚げ物や蒲焼きにすると、子どもも食べやすくなります。

※9/26日の給食で使用します。

秋の食材で骨を強くしよう

骨を強くする栄養素といえばカルシウムですが、秋はその吸収を助けるビタミンDやビタミンKを含む食材がたくさん出回ります。サケやサンマ、干しいたけにはビタミンDが、チンゲン菜やブロッコリーにはビタミンKが含まれています。小魚や牛乳などのカルシウムと一緒にこれらの食材をとって、強い骨を作りましょう。