



# 9月予定献立表



日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	あわご飯 レバーフライ 中華スープ フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 あわ じゃが芋 ケチャップ コーンフレーク 塩 三温糖 ごま油	レバー 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー 人参 レタス わかめ きゅうり オレンジ	フルーツ
2	木	あわご飯 さんまの蒲焼 大根サラダ みそ汁 フルーツ	麦茶 オレンジゼリー ビスケット	米 あわ かたくり粉 みそ 砂糖 マヨネーズ 醤油	さんま 豆腐 卵 煮干し	ほうれん草 大根 きゅうり セロリー りんご パイン	フルーツ
3	金	あわご飯 ハンバーグ 切り干しサラダ へちまスープ フルーツ	ミルク クリームラスク	米 あわ パン粉 塩 砂糖 食パン みそ ドレッシング	豚肉 卵 焼き豚 生クリーム ミルク	ピーマン 玉葱 人参 パプリカ 切干大根 へちま エリンギ スイカ	フルーツ
4	土	三色丼 アーサ汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド	米 塩 砂糖 醤油 ごま油 菜種油 パン	豆腐 豚肉 卵 ミルク	人参 生姜 アオサ バナナ	フルーツ
6	月	鳥野菜カレー フルーツヨーグルト スープ	ミルク ふかし芋	米 カレールウ ソース 塩 さつまい	鶏肉 レバー 鶏ガラ 卵 ヨーグルト	秋茄子 へちま オクラ トマト 玉葱 わかめ カクテル	フルーツ
7	火	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 あわ 塩 三温糖 みそ 小麦粉 砂糖 ごま サラダ油	カレイ 油揚げ 卵 煮干し ミルク	ごぼう 白菜 ブロッコリー 人参 パプリカ ネギ バナナ オレンジ	フルーツ
8	水	あわご飯 オムレツ野菜あん 春雨サラダ コーンスープ フルーツ	ミルク ダブルサンド	米 あわ 春雨 かたくり粉 コッペパン ジャム バター	卵 焼き豚 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー 人参 玉葱 長ネギ パプリカ えのき草 きゅうり パイン	フルーツ
9	木	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	麦茶 ジュースーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 みそ 上白糖	豚三枚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚骨 鶏ガラ	ゴーヤー 人参 ネギ ひじき りんご ネギ	フルーツ
10	金	<b>お弁当会(誕生会)</b>		ヨーゴ パースデーケーキ			フルーツ
11	土	マーボ秋茄子丼 スープ フルーツ	ミルク ハムチーズサンド	米 塩 醤油 砂糖 かたくり粉 みそ ごま油 パン	卵 豆腐 豚肉 鶏ガラ ミルク	秋長茄子 水菜 人参 ネギ 舞い茸 バナナ	フルーツ
13	月	スパゲティミートソース ミモザサラダ 冬瓜のスープ フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	スパゲティ トマトペースト ソース 塩 醤油 オリーブ油	合挽肉 鶏ガラ 鮭 卵 ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 ピーマン 冬瓜 にはり パセリ 焼きのり りんご	フルーツ
14	火	あわご飯 白身魚のプチプチ焼き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク お好み焼き	米 あわ 小麦粉 ごま パン粉 お好み焼き粉 みそ 菜種油	白身魚 豆腐 ポーク 卵 煮干し ミルク	小松菜 キャベツ 人参 もやし しめじ パプリカ 青のり スイカ	フルーツ
15	水	あわご飯 鶏のオレンジソースかけ 冷拌五条 コーンスープ フルーツ	ミルク サーターアングギー	米 あわ 春雨 酢 砂糖 小麦粉	鶏肉 卵 煮干し 生クリーム ミルク	人参 きゅうり 玉葱 クリームコーン わかめ パセリ バナナ オレンジ	フルーツ
16	木	あわご飯 千草焼き ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ 塩 醤油 みそ さつまい ごま 菜種油	豆腐 豚レバー 卵 煮干し 油揚げ ミルク	ブロッコリー パプリカ チンゲン ひじき しいたけ こんにゃく 梨	フルーツ
17	金	カシナー 猪むどうち ゴーヤーチャンプルー スヌイ フルーツ	ミルク 煮干しかりかり フルーツ	いなむどうち用みそ	豚肉 カシイテイルかまぼこ 豆腐 ツナ 卵 ミルク	ゴーヤー たけのこ こんにゃく 人参 もずく しいたけ きゅうり 青切みかん 玉葱	フルーツ
18	土	人参ニラ丼 湯し豆腐 フルーツ	ミルク フレンチトースト	米 みそ パン	湯し豆腐 豚肉 卵 ミルク	人参 ニラ 玉葱 ネギ バナナ	フルーツ
21	火	あわご飯 豚肉の生姜焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク 芋もち	米 あわ 巻き麩 みそ 強力粉 粉黒糖 ごま油	豚肉 おから ツナ 煮干し ミルク	南瓜 人参 もやし 玉葱 アオサ にはり にんにく りんご	フルーツ
22	水	あわご飯 魚のオレンジソースかけ 秋野菜のソテー みそ汁 フルーツ	ミルク ウインナーのパイロール	米 あわ 小麦粉 塩 三温糖	卵 ベーコン 煮干し ミルク	秋長茄子 人参 南瓜 わかめ ブロッコリー オレンジ	フルーツ
24	金	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	ミルク タンナファクル	米 あわ 三温糖 みそ 小麦粉 粉黒糖 菜種油	豚肉 豆腐 チキアギ 白ずし 煮干し ミルク	南瓜 もやし ネギ 昆布 こんにゃく オレンジ	フルーツ
25	土	月見うどん 和え物 フルーツ	ミルク おにぎり	うどん 塩 醤油 ドレッシング	卵 鳴戸 煮干し ミルク	ネギ 人参 白菜 バナナ	フルーツ
27	月	タコライス ヨーグルトサラダ スープ	ミルク オートミールクッキー	米 ケチャップ ソース 塩 醤油 小麦粉 粉黒糖 オートミール	合挽肉 チーズ ヨーグルト 卵 鶏ガラ ミルク	トマト レタス チンゲン 人参 にんにく パセリ みかん缶 バナナ	フルーツ
28	火	あわご飯 魚のピカタ チンゲンの中華炒め 中華スープ フルーツ	ミルク ポテトフライ	米 あわ じゃが芋 小麦粉 塩 春雨 醤油 ごま	白身魚 豆腐 卵 鶏ガラ ミルク	チンゲン 人参 玉葱 きゅうり 白菜 長ネギ パセリ パイン	フルーツ
29	水	あわご飯 月見ハンバーグ 中華和え 中華スープ フルーツ	ミルク アガラサー	米 あわ パン粉 砂糖 醤油 ごま油	合挽肉 うずらの卵 鶏ガラ 小豆あん ミルク	小松菜 大根 きゅうり セロリー しめじ トマト りんご	フルーツ
30	木	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ フルーツ	ミルク 納豆巻き	ロールパン マカロニ バター じゃが芋 米 塩	鶏肉 レバー ベーコン 納豆 鶏ガラ ミルク	玉葱 人参 きゅうり トマト わかめ コーン 梅 オレンジ	フルーツ

## 絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに「食」への関心を高めまます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

## 積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類されます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。

## 災害時に備えて

### 非常食の確認

乾パンやマフィン、カレー、炒飯などの非常食は、3大アレルギーの卵、牛乳、小麦を使用しているものがほとんど。食物アレルギーの子どもの場合安心して口にできるものかを確認しましょう。米ならアレルギーを起こしにくく、赤ちゃんからお年寄りまで食べられるので、アルファ米などの用意があると良いでしょう。

### 名札の作成を

子どもはアレルギーの有無を知らせるのが困難です。アレルギーがあるならアレルギーや緊急用の対応、連絡先を明記した名札・ゼッケンを用意しておき、災害時には必ず身につけましょう。