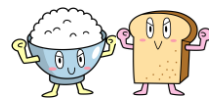




9月分予定献立表



日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
1	火	ウエハース 麦茶	ご飯 鶏ひき肉の信田煮 添え野菜（キャベツ・焼きトマト） みそ汁（じゃが芋・たまねぎ） なし	おにぎり（さけ） 牛乳
2	水	せんべい 麦茶	じゃこまぜ御飯 ピーマンの細切り炒め ミニトマト とうがんのスープ（豆腐・わかめ） キウイフルーツ	蒸しパン・やさい 牛乳
3	木	クッキー 麦茶	パン 野菜のキッシュ かぼちゃサラダ（おから・コーン） 玉ねぎとセロリのスープ ぶどう	ひじきごはん 牛乳
4	金	ミニパン 麦茶	ハリハリわかめご飯 マーボー豆腐（玉葱） もやしとほうれん草のごま和え パナナ	キャロットゼリー 牛乳
5	土	卵ボーロ 麦茶	カレーライス きゅうりとささみのごまサラダ りんご	バウムクーヘン 牛乳
7	月	チーズ 麦茶	ご飯 豆腐のえび風味焼き おくらの梅和え 野菜のスープ 煮 キウイフルーツ	バナナケーキ 牛乳
8	火	ドリンクヨーグルト	トマトごはん かじきのカレーあんかけ すまし汁（大根・えのき） パナナ	大学芋 牛乳
9	水	ビスケット 麦茶	ご飯 鶏肉とトマトののチーズ焼き 揚げなす みそ汁（もやし・青菜） オレンジ	豆乳ゼリー 牛乳
10	木	せんべい 麦茶	パン 豚肉の香味焼き ベイクドじゃが 豆乳汁（あさり） キウイフルーツ	うまみ豆ごはん 牛乳
11	金	小魚チップス 麦茶	ご飯 さけの包み焼き 切干大根のサラダ みそ汁（かぼちゃ・ねぎ） なし	おにぎり（昆布） 牛乳
12	土	ウエハース 麦茶	焼きうどん 厚焼き卵 りんご	クリームパン 牛乳
14	月	クッキー 麦茶	菜飯（小松菜・コーン） 鶏ささみのにんじんドレッシング みそ汁（さつまいも・なす） ぶどう	蒸しパン（コーン） 牛乳
15	火	ミニパン 麦茶	ゆかりご飯 さんまのごま焼き かぼちゃ（蒸し） けんちん汁 キウイフルーツ	チヂミ 牛乳
16	水	チーズ 麦茶	ご飯 厚揚げの炒め物 小松菜のしらすサラダ（キャベツ） わかめスープ（もやし） オレンジ	フレンチトースト 牛乳
17	木	卵ボーロ 麦茶	パン 揚げ魚とじゃが芋の煮物 きゅうりの酢の物 豆乳スープ（かぼちゃ） パナナ	わかめご飯 牛乳
18	金	ドリンクヨーグルト	さけとひじきの混ぜごはん さつまいものレモン煮 豆腐旨煮 椀（キャベツ） りんご	焼きビーフン 牛乳
19	土	ビスケット 麦茶	てりやき野菜丼 納豆汁（大根） なし	マドレーヌ 牛乳
23	水	せんべい 麦茶	ご飯 さけのサラダ焼き きんぴらごぼう みそ汁（キャベツ・えのき） キウイフルーツ	ホットドック 牛乳
24	木	クッキー 麦茶	パン ミートローフ（コーン） 野菜のトマト煮 かぼちゃのスープ オレンジ	油揚げと野菜の混ぜご飯 牛乳
25	金	小魚チップス 麦茶	さつまいもご飯 炒り豆腐（ツナひじき） きゅうりのゆかり あえ みそ汁（鶏肉・大根） パナナ	豆乳みかんババロア風 牛乳
26	土	ウエハース 麦茶	ビーフン五目 凍り豆腐の卵とじ ぶどう	あんぱん 牛乳
28	月	ミニパン 麦茶	ハリハリわかめご飯 ミートボールのカレーシチュー はるさめサラダ（豆腐・ごま油） りんご	トマトゼリー 牛乳
29	火	チーズ 麦茶	ご飯 たらこの磯辺焼き 卵の花（人参・鶏ひき肉） 蒸しブロッコリー みそ汁（白菜・かぼちゃ） パナナ	焼きもろこしおにぎり 牛乳
30	水	ドリンクヨーグルト	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツのおかか和え みそ汁（さつまいも・ねぎ） キウイフルーツ	大学かぼちゃ 牛乳

乳幼児期からの減塩の大切さ

食塩の過剰摂取は、高血圧症と胃がんという日本人の二大生活習慣病に大きく関与しています。血圧は、生まれてからどれぐらいの量の食塩を食べたかが、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼします。乳幼児期からの「減塩」が健康のカギ！

★減塩のコツ

- ①食塩を多く含む食事・食材を避ける
（加工品や外食などの頻度を減らしましょう）
- ②旬の食材を選ぶ（新鮮な食材を選びましょう）
- ③汁には「うま味」をプラス（だし汁やトマトや豆乳を）
- ④味付けは表面につける（魚や肉に片栗粉をまぶして最後に調味料を）
- ⑤食卓調味料の使い方の工夫（食卓に調味料を置かないようにしましょう）
- ⑥カリウムの多い野菜や海藻を積極的に使う
（カリウムには、ナトリウムを、体の外へ排出する働きがあります）



※献立は変更になる場合があります。

今月の栄養給与量

エネルギー	たんぱく質
518Kcal	18.6g
脂質	食塩相当量
15.3g	1.5g

