令和５年９月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献立名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子 をととのえる
1	金	むぎちゃ おかし	ごはん	さんしょくどん、そくせきづけ とうふとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	鶏挽肉、卵、豆腐 牛乳	米、麦、三温糖、油 じゃが芋、米粉ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ	ほうれん草、きゃべつ きゅうり、えのき
4	月	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ハヤシライス、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、じゃが芋、油	玉葱、人参、エリンギ トマト、きゅうり
5	火	むぎちゃ おかし	ごはん	さかなのてりやき、こうやとうふのにもの ほうれんそうみそしる	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	魚切り身、高野豆腐 油揚げ、牛乳	米、麦、小麦粉、油、ざらめ 三温糖、米粉ｽﾃｨｯｸｹｰｷ	人参、いんげん ほうれん草、玉葱
6	水	むぎちゃ おかし	パン	とりにくケチャップあえ、くだもの はるさめちゅうかサラダ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ、ﾖｰｸﾞﾙﾄ たねなしプルーン	鶏肉、ハム、卵 牛乳、ヨーグルト	パン、片栗粉、油 春雨、三温糖	きゅうり、人参 果物、種なしﾌﾟﾙｰﾝ
7	木	むぎちゃ おかし	めん	わふうツナスパゲティ、ブロッコリーおかかあえ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	ツナ缶、ベーコン 牛乳	スパゲティ、油	玉葱、人参、しめじ、えのき ピーマン、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、果物
8	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	だいずいりとりつくねどん、ゆでやさい とうふとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう くだもの	鶏挽肉、大豆水煮 豆腐、牛乳	米、麦、パン粉 油、ざらめ	玉葱、青菜、人参 コーン、なめこ、ねぎ、果物
11	月	むぎちゃ おかし	ごはん	カレーピラフ、ごまきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ クレープ	豚肉、ベーコン 牛乳	米、バター 米粉クレープ	人参、玉葱、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ コーン、きゅうり、果物
12	火	むぎちゃ くだもの	ごはん	やきざかな、ごもくまめ とうふのかきたまじる	ぎゅうにゅう カステラ	魚切り身、大豆水煮、ひじき 豚肉、竹輪、豆腐、卵、牛乳	米、麦、ざらめ カステラ	人参、ごぼう ねぎ
13	水	むぎちゃ ヨーグルト	めん	きつねうどん、おかかあえ チーズかまぼこ、ゼリー	ぎゅうにゅう ミニパン	鶏肉、油揚げ、なると チーズ蒲鉾、牛乳	生うどん、三温糖 ミニパン	人参、玉葱、しめじ 青菜
14	木	むぎちゃ おかし	パン	ししゃものごまフライ、さつまいものサラダ フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おこのみやき	ししゃも、卵 牛乳、豚挽肉	パン、小麦粉、パン粉 油、マヨネーズ、さつま芋	きゅうり、人参、コーン きゃべつ、ねぎ
15	金	むぎちゃ おかし	ごはん	さんしょくどん、そくせきづけ とうふとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	鶏挽肉、卵、豆腐 牛乳	米、麦、三温糖、油 じゃが芋、米粉ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ	ほうれん草、きゃべつ きゅうり、えのき
18	月	けいろうのひ						
19	火	むぎちゃ おかし	ごはん	さかなのてりやき、こうやとうふのにもの ほうれんそうみそしる	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	魚切り身、高野豆腐 油揚げ、牛乳	米、麦、小麦粉、油、ざらめ 三温糖、米粉ｽﾃｨｯｸｹｰｷ	人参、いんげん ほうれん草、玉葱
20	水	むぎちゃ おかし	パン	とりにくケチャップあえ、くだもの はるさめちゅうかサラダ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ、ﾖｰｸﾞﾙﾄ たねなしプルーン	鶏肉、ハム、卵 牛乳、ヨーグルト	パン、片栗粉、油 春雨、三温糖	きゅうり、人参 果物、種なしﾌﾟﾙｰﾝ
21	木	むぎちゃ おかし	めん	わふうツナスパゲティ、ブロッコリーおかかあえ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ さつまいもむしぱん	ツナ缶、ベーコン 牛乳、豆乳	スパゲティ、油 ミックス粉、さつま芋	玉葱、人参、しめじ、えのき ピーマン、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、果物
22	金	むぎちゃ おかし	ごはん	ひじきまぜごはん、あおなとにんじんのおひたし たまねぎみそしる	ぎゅうにゅう くだもの	ひじき、豚肉 油揚げ、牛乳	米、油、ざらめ	人参、青菜、玉葱 果物
23	土	しゅうぶんのひ						
25	月	むぎちゃ おかし	ごはん	カレーピラフ、ごまきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ クレープ	豚肉、ベーコン 牛乳	米、バター 米粉クレープ	人参、玉葱、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ コーン、きゅうり、果物
26	火	むぎちゃ くだもの	ごはん	やきざかな、ごもくまめ とうふのかきたまじる	ぎゅうにゅう カステラ	魚切り身、大豆水煮、ひじき 豚肉、竹輪、豆腐、卵、牛乳	米、麦、ざらめ カステラ	人参、ごぼう ねぎ
27	水	むぎちゃ ヨーグルト	めん	きつねうどん、おかかあえ チーズかまぼこ、ゼリー	ぎゅうにゅう ミニパン	鶏肉、油揚げ、なると チーズ蒲鉾、牛乳	生うどん、三温糖 ミニパン	人参、玉葱、しめじ 青菜
28	木	むぎちゃ おかし	パン	さかなのたつたあげ、もやしのあまずあえ ベビーパイン、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おこのみやき	魚、卵、牛乳 豚挽肉	パン、片栗粉、油 三温糖、小麦粉	もやし、きゅうり、人参 パイン、キャベツ、葱
29	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	だいずいりとりつくねどん、ゆでやさい とうふとなめこのみそしる、じゅうごやデザート	ぎゅうにゅう くだもの	鶏挽肉、大豆水煮 豆腐、牛乳	米、麦、パン粉 油、ざらめ	玉葱、青菜、人参 コーン、なめこ、ねぎ、果物

〇土曜日につきましては、各園対応となります。（参考メニュー ・ パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物）

【旬の食材を食べて残暑を乗り越えましょう】 ※都合により献立を変更することがあります。

９月になっても暑い日が続きますね。夏の疲れも出てくるころです。これから秋に向けて旬の食材が増えてきます。おいしく食べる工夫をして残暑を乗り越えましょう。

9月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal	444	566
たんぱく質　g	19.4	25.7
脂　質　g	13.8	20.2
カルシウム　g	193	306
鉄　mg	2.1	2.7
ビタミンC　mg	28	36
食塩相当量　g	1.5	2.0

【栄養素の話『鉄』】

鉄は人間の体を維持するのに欠かせないミネラルの1つです。赤血球の材料になり全身に酸素を運ぶ役割があります。鉄が不足して全身に酸素がうまく行き渡らないと疲れやすくなったり、息切れや頭痛を起こしたりなど「鉄欠乏性貧血」の症状が出ます。体内では合成できないため、食べ物からとる必要があります。肉や魚などの動物性食品のほか、小松菜やほうれん草などの植物性食品にも多く含まれているので積極的に摂取しましょう。

～鉄を多く含む食品～

牛肉赤身、赤身の魚（カツオ、マグロなど）、レバー、納豆、あさり、小松菜、ほうれん草、枝豆

※鉄はビタミンCと一緒にとると吸収率がアップ！野菜と一緒に料理したり、フルーツと一緒に食べるとよいでしょう。