

| 平成 30 年 9月分 みそら保育園 予定献立表 | | | | | |
|--------------------------|---|------------------------------|------|---------------|-------------------|
| 日 | 曜 | 献立表 | 主食 | 未満児おやつ 10時 | おやつ3時 |
| 1 22 | 土 | 冷やし中華、果物、牛乳 ゆで卵、キャンディーチーズ | 中華めん | 乳酸菌飲料 | ポップコーン ほうじ茶 |
| 3 | 月 | ひじき入り和風ハンバーグ キャベツサラダ、みそ汁 | ごはん | あられ ほうじ茶 | きなこ南瓜 牛乳 |
| 4 18 | 火 | さんま蒲焼、大根の煮物 みそ汁、果物 | ごはん | サブレ ほうじ茶 | ふかしいも 牛乳 |
| 5 19 | 水 | 麻婆豆腐、わかめスープ 野菜のごまマヨ和え、果物 | ごはん | せんべい ほうじ茶 | ホットケーキ 牛乳 |
| 6 20 | 木 | 焼肉、切干大根煮付け みそ汁、果物 | ごはん | ビスケット ほうじ茶 | ヨーグルトスコーン 牛乳 |
| 7 21 | 金 | チーズカレー、大根サラダ 果物、ヨーグルト | ごはん | 卵ボーロ ほうじ茶 | アイスキャンディ ウエハース |
| 8 29 | 土 | 親子うどん、果物 キャンディーチーズ、牛乳 | うどん | プリン | ポップコーン ほうじ茶 |
| 10 | 月 | 鶏肉のマリネ、みそ汁 厚揚げと小松菜の煮びたし | ごはん | 麩菓子 ほうじ茶 | フレンチトースト 牛乳 |
| 11 25 | 火 | 魚のマヨネーズ焼き おかか和え、みそ汁 | ごはん | ハイハイ ほうじ茶 | オレンジムース 牛乳 |
| 12 26 | 水 | チーズとコーンのオムレツ 茄子のみそ炒め、みそ汁 | ごはん | あられ ほうじ茶 | アメリカンドック 牛乳 |
| 13 27 | 木 | 豆腐だんご、春雨サラダ みそ汁、果物 | ごはん | ウエハース ほうじ茶 | カステラ 牛乳 |
| 14 28 | 金 | 豚肉の梅みそ焼き、いり卵 入り納豆、みそ汁 | ごはん | 卵ボーロ ほうじ茶 | クリームパン 牛乳 |

※15日(土)は運動会のため、給食はありません。

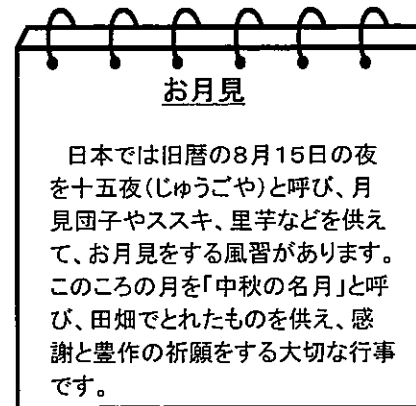


給食日数 22回

| 区 分 | エネルギー | 蛋白質 | 脂 質 | |
|-------|-------|---------|-------|-------|
| 3歳未満児 | 9月の平均 | 595Kcal | 21.4g | 21.6g |
| | 保育園基準 | 522Kcal | 20.0g | 16.0g |
| 3歳以上児 | 9月の平均 | 658Kcal | 23.9g | 23.0g |
| | 保育園基準 | 573Kcal | 20.0g | 18.0g |

いわき市からのお知らせです。

澄んだ青空が秋を感じさせる頃となりました。



成長期に大切な栄養素 ～鉄分吸収アップ～

貧血は子どもにも見られ、その原因の多くは鉄分不足といえます。乳幼児期から成長期にかけて、子どもの体は鉄分を多く必要とします。鉄はもともと吸収されにくい成分です。特に植物性食品に含まれる鉄分は吸収されにくい成分です。(野菜、海藻、納豆など)しかし、ちょっとした工夫で吸収力がアップします。その工夫をお知らせします。

- ① ビタミンCや動物性のたんぱく質と一緒にとります。野菜、海藻、納豆などの植物性食品は、果物や肉、魚などと一緒に食べます。
- ② 鉄の吸収を妨げないようにしましょう。ほうれんそうなどには、鉄の吸収を妨げるものが含まれています。しっかり茹でてあく抜きをしましょう。

毎日の食事で元気な心と体

食事をするとき、どのような姿勢で食べているでしょうか？姿勢よく食べることは、良いことがたくさんあります。

- ① 消化・吸収力がアップする。
- ② 良いかみ合わせが保たれる。
- ③ 体のバランスが保たれる。

