

9月のこんだてひょう

こまぎのほいくえん

日	曜日	昼食	熱・力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前のおやつ	午後のおやつ
1 15 29	火	バーガーパン コーンポタージュ かれのいのフライ スパゲティソテー キャベツのサラダ キウイフルーツ <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">パンに切れ目が入ってるよ!!</div>	バーガーパン スパゲティ	かれのい ベーコン 牛乳	キャベツ 玉ねぎ コーン キウイフルーツ	のむヨーグルト	リンゴジュース ☆きな粉クッキー
2 16 30	水	ごはん わかめのみそ汁 てりやきチキン いり卵 中華きゅうり ゼリー <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">てりやきチキン丼にしよう!!</div>	米	鶏もも肉 卵	きゅうり わかめ 長ねぎ	オレンジジュース	牛乳 ☆ミルク蒸しパン
3 17	木	くるくるパン キャベツのスープ ミートボールカレーソース パスタサラダ ヨーグルト	くるくるパン スパゲティ	豚ひき肉 ベーコン ハム 牛乳 ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ きゅうり ピーマン 人参 コーン	牛乳	オレンジジュース ☆おにぎり (塩昆布)
4 18	金	ごま塩ごはん 豆腐のみそ汁 揚げ鶏のネギソース ポイルもやし 切り干し大根とベーコンの煮物 パナナ	米	鶏もも肉 豆腐 ベーコン	切り干し大根 もやし えのき茸 長ねぎ パナナ	のむヨーグルト	麦茶 ☆きな粉プリン 小魚
5 19	土	マーボーなすごはん 麦茶 ブロッコリーの塩昆布あえ ミニチーズ プリン	米	豚ひき肉 チーズ	ブロッコリー なす	リンゴジュース	牛乳 あんパン
7	月	ふりかけごはん もやしのみそ汁 鶏だんごのうま煮 マカロニサラダ キウイフルーツ	米 マカロニ	鶏ひき肉 ツナ	ほうれん草 もやし きゅうり 長ねぎ キウイフルーツ	リンゴジュース	牛乳 ☆メロンパン風 トースト
8	火	クリームサンド わかめとコーンのスープ 豆腐入りミートローフ フライドポテト ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	食パン じゃがいも	豚ひき肉 豆腐 ベーコン ヨーグルト	ブロッコリー 玉ねぎ 長ねぎ わかめ コーン	牛乳	麦茶 ☆おにぎり (磯香)
9 23	水	ごま塩ごはん えのき茸のスープ 鮭の西京焼き コーンポテト ハム春雨サラダ ゼリー	米 じゃがいも 春雨	鮭 ハム	きゅうり えのき茸 長ねぎ コーン	リンゴジュース	牛乳 ☆和風ツナサンド
10 24	木	食パン クリームシチュー ハムカツ 織キャベツ ほうれん草のサラダ パナナ <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">ハムカツサンドにしよう!!</div>	食パン じゃがいも	ハム 豚もも肉 ツナ 牛乳	ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン パナナ	のむヨーグルト	牛乳 ☆ごまとチーズの スティックケーキ
11 25	金	コロコロじゃがカレー もやしの塩バタースープ いんげんのみそマヨサラダ ミニチーズ なし	米 じゃがいも	豚ひき肉 卵 チーズ	いんげん 玉ねぎ 人参 もやし なし	のむヨーグルト	牛乳 ☆ミルク高野豆腐 小魚
12 26	土	冷やしうどん 牛乳 もやしとじゃこの炒めもの プリン	ゆでめん	ツナ じゃこ 牛乳	もやし ほうれん草 きゅうり	オレンジジュース	のむヨーグルト ドーナツ
14 28	月	ふりかけごはん たまごスープ しゅうまい 野菜炒め ひじきの煮物 ヨーグルト	米	豚ひき肉 卵 ヨーグルト	ひじき もやし 人参 玉ねぎ にら 長ねぎ	のむヨーグルト	牛乳 ☆パンせんべい

～ バランスの良い食事～

新型コロナウイルス感染症は、特定の食品や栄養素を摂ることで予防ができるものではありません。バランスの良い食事で健康状態を良好に保つことが大切です。主食・主菜・副菜をそろえることを基本にしましょう。

- ◎主食・・・米、パン、麺などエネルギーの供給源になるもの
- ◎主菜・・・肉、魚、大豆製品、卵などたんぱく質・脂質の供給源になるもの
- ◎副菜・・・野菜、きのこ、海藻類などビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源になるもの

さらに牛乳や乳製品、果物をプラスするとカルシウムやビタミンなど不足しがちな栄養素を補うことができます。

～ 今月の平均摂取量～

	エネルギー	たんぱく質	脂質
3歳未満児	480kcal	18.4g	15.0g
3歳以上児	565kcal	22.1g	18.7g



※ 都合により一部、変更する場合があります。 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみです。 ※ ☆マークは、手作りのおやつです。