

給食だより 9月

●適切な塩分でおいしく食べましょう。

過剰に摂取すると、高血圧などの習慣病の原因になります。「薄味でおいしく食べること」は子ども達が障害にわたり健康に過ごすために、とても大切です。

●野菜や果物を食べましょう。

野菜や果物に含まれるカリウムは、摂り過ぎた塩分ナトリウムを排出させる働きがあります。水に溶ける栄養素なので、できるだけ生で食べましょう。

●味付けを工夫しましょう。

- ◎だしを活用する ◎塩味を1～2品に絞り、味付けにメリハリを
- ◎魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前に ◎レモンなどの酸味を利用



日	曜	9時の	昼食		3時の
		おやつ	離乳食	普通食	
1	土	クラッカー	豚丼・きゅうりのたたき・果物		チーズパン
2	日				
3	月	食パン	魚の煮付け・小松菜としらすの和え物 けんちん汁・トマト	魚の磯辺揚げ・小松菜としらすの和え物 けんちん汁・トマト	ココアゼリー
4	火	ボーロ	豚肉の生姜焼き・大豆サラダ・みそ汁・果物		焼き芋
5	水	ヨーグルト	野菜たっぷりキッシュ・ゆかり和え・清し汁・果物		ジャムサンド
6	木	バナナ	白身魚の梅味噌焼き・酢の物・清し汁・トマト		おからと人参のケーキ
7	金	棒チーズ	シチュー・ドレッシングサラダ・果物	ビーフカレー・ドレッシングサラダ・果物	黒糖蒸しパン
8	土	ビスケット	五目うどん・厚揚げと野菜の煮物・果物		おにぎり
9	日				
10	月	食パン	魚の人参みそ焼き・三色なます・かき玉汁・果物		ヨーグルトムース
11	火	せんべい	ポークビーンズ・エビと青菜の和え物・わかめスープ・果物		クッキー
12	水	ヨーグルト	ひじき炒め・マカロニサラダ・冷や汁・果物		じゃこトースト
13	木	棒チーズ	魚のマヨネーズ焼き・フレンチサラダ・コンソメスープ・果物		お好み焼き
14	金	バナナ	豆腐の煮物・野菜の和え物 さつま汁・トマト	豆腐のまさご揚げ・野菜の昆布和え さつま汁・トマト	アイスクリーム
15	土	クラッカー	マーボー丼・千切り大根のかみかみサラダ・果物		いもあんぱん
16	日				
17	月		敬老の日		
18	火	ボーロ	白身魚の梅味噌焼き・酢の物・清し汁・トマト		チョコチップ蒸しパン
19	水	ヨーグルト	豚肉となすのミルク味噌炒め・野菜サラダの梅ドレッシング・しらすのスープ・果物		チーズポテト
20	木	ビスケット	かぼちゃがゆ・そばろ煮・ゆで野菜 清し汁・果物	牛肉のちらし寿司・えびフライ・ゆで野菜 清し汁・果物	ケーキ
21	金	棒チーズ	魚のムニエル・春雨の酢の物・みそ汁・トマト		バナナとココアのケーキ
22	土	せんべい	温そうめん・さつま芋の甘煮・果物	冷やし中華・がんもどきの甘煮・果物	おにぎり
23	日		秋分の日		
24	月		振替休日		
25	火	食パン	筑前煮・酢の物・みそ汁・果物		ぜんざい
26	水	バナナ	魚のスキム香草焼き・胡麻和え・清し汁・トマト		豆腐ドーナツ
27	木	ヨーグルト	かぼちゃのそばろ煮・和え物・清し汁・果物		チーズ饅頭
28	金	棒チーズ	野菜の煮物・海藻サラダ・みそ汁・トマト	香味揚げ・海藻サラダ・みそ汁・トマト	フルーツヨーグルト
29	土	クラッカー	シチュー・サラダ・果物	ハヤシライス・サラダ・果物	ロールパン
30	日				