

9月

予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	土	冷やし肉うどん リヨネーズポテト スライストマト 果物	豚肉 ベーコン 牛乳	うどん 砂糖 油 じゃが芋 米ごま マヨネーズ	こまつな トマト ひじき 梅干し 果物	保育乳 梅ひじきおにぎり	
3日	月	あわごはん チキン照焼 ステーキ胡瓜 ゴーヤーと麩の炒め煮 へちまと豆腐のみそ汁 果物	鶏もも肉 ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 車ふ 小麦粉 バター ごま	しょうが 胡瓜 人参 玉葱 苦瓜 へちま 果物	保育乳 ごまクッキー	
4日	火	黒米ごはん さんまのカルパッチョ 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	さんま 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 砂糖 そうめん パン バター	パプリカ 胡瓜 玉葱 人参 もやし キャベツ ビーマン 干しいたけ ねぎ 果物	保育乳 フレンチトースト	
5日	水	夏野菜のカレー パパイアごま和え ワカメスープ 果物	豚肉 きな粉 牛乳	米 押麦じゃが芋 油 ごま ふ 芋くず 黒糖	人参 玉葱 かぼちゃ なす にんにく しょうが パパイア 胡瓜 パプリカ ワカメ 果物	保育乳 くずもち	
6日	木	ひじきごはん 魚の梅マヨ焼き おくら和え ゆし豆腐 果物	鶏肉 キング ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳	米 油 マヨネーズ そうめん	ひじき 人参 ごぼう こんにやく オクラ 胡瓜 ねぎ キャベツ 果物	保育乳 ソーメンチャンプルー	
7日	金	玄米ごはん 豆腐団子の甘酢あん ゆでブロッコリー クラブイリチー 冬瓜みそ汁 果物	豆腐 鶏挽肉 卵 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 小麥粉 さつま芋	人参 玉葱 れんこん 干しいたけ しょうが ブロッコリー こんにやく 昆布 冬瓜 こまつな 果物	保育乳 さつま芋マフィン	
8日	土	ナポリタンスパゲティー チーズ ステーキ胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 牛乳	スパゲッティ 油 米 ごま	人参 玉葱 キャベツ ビーマン パプリカ マッシュルーム 胡瓜 あおさ ワカメ 果物	保育乳 ワカメおにぎり	
9日	月	スープかけごはん 厚揚げの煮付け ポテトサラダ 果物	豚肉 卵 生揚げ しらす 牛乳	米 砂糖 油 ごま じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ	こまつな 人参 胡瓜 苦瓜 玉葱 パパイア 果物	保育乳 ゴーヤーかきあげ	
11日	火	雑穀ごはん さばのケチャップ煮 糸こんにやくの野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	さば 豚肉 豆腐 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 ごま 小麦粉 バター ジャム	キャベツ 人参 玉葱 こんにやく にら ワカメ ねぎ 果物	保育乳 ジャムサンド	
12日	水	冷やし中華 チキンマーマレード煮 からしな和え 果物	ハム 卵 鶏肉 豆腐 ツナ缶 しらす 豆乳	中華めん 油 砂糖 米	きゅうり ワカメ からしな 青のり 果物	豆乳 じゃこおにぎり	
13日	木	あわごはん きびなごのカレー揚げ かぼちゃのそぼろ煮 へちまと油揚げのみそ汁 果物	きびなご 鶏挽肉 油揚げ 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 ホットケーキMix	かぼちゃ 玉葱 干しいたけ いんげん へちま 果物	保育乳 マーブルケーキ	
14日	金	ハヤシライス おくら和え チンゲン菜スープ 果物	牛肉	米 押麦 小麦粉 じゃが芋 小麦粉	人参 玉葱 セロリー いんげん マッシュルーム オクラ 胡瓜 チンゲン菜 果物	アイスクリーム クラッカー	
15日	土	カレーピラフ 豆腐サラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 豆腐 牛乳	米 油 小麦粉 マヨネーズ ふ さつま芋	人参 玉葱 ビーマン こまつな コーン ワカメ 果物	保育乳 ふかし芋	
17日	月	敬老の日(公休日)					
18日	火	お弁当会(お弁当のしみだね!)					保育乳 大学かぼちゃ
19日	水	玄米ごはん 鮭の照焼 おくら納豆 豚汁 果物	さけ 納豆 豚肉 きな粉 脱脂粉乳 牛乳	米 玄米 油 パン 砂糖 バター	オクラ のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 きなこラスク	
20日	木	三枚肉そば ナムル さつま芋のバター煮 果物	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 豆乳	沖縄そば 砂糖 ごま さつま芋 バター 米	ねぎ もやし こまつな 赤ビーマン のり 果物	豆乳 みそおにぎり	
21日	金	あわごはん レバーの香味あげ 人参シリシリ 冬瓜カレー風みそ汁 果物	豚レバー 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 小麦粉 油 じゃが芋 黒糖	しょうが にんにく サラダ葉 人参 玉葱 にら 冬瓜 ねぎ 果物	保育乳 ちんぴん	
22日	土	鶏ごぼめし ボイルウインナー からしな和え じゃが芋のみそ汁 果物	鶏肉 ウインナー 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	ごぼう 人参 ひじき 干しいたけ からしな 玉葱 ねぎ ワカメ 果物	保育乳 小倉カステラ	
24日	月	振替休日					
25日	火	(お誕生会)ふりかけごはん 魚フライ タルタルソース きんぴらごぼう 春雨スープ ヨーグルト	キング 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま マヨネーズ 春雨	ビクルス パプリカ ごぼう 人参 チンゲン菜 えのき	保育乳 誕生ケーキ	
26日	水	玄米ごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	きびなご 豚肉 豆腐 ハムチーズ 牛乳 豆乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 マカロニ 小麦粉 バター	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 こんにやく 人参 こまつな 長ねぎ しめじ 果物	豆乳 マカロニグラタン	
27日	木	あわごはん パイナップルスペアリブ ゴーヤーチャンプルー 冬瓜とワカメのスープ 果物	豚ソーキ 豆腐 ツナ缶 卵 生クリーム 牛乳	米 あわ 油 さつま芋 砂糖 バター	パイン缶 苦瓜 人参 玉葱 冬瓜 ワカメ 果物	保育乳 スイートポテト	
28日	金	焼肉丼 粉ふき芋 もずくの酢の物 へちまと油揚げのみそ汁 果物	豚肉 卵 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 パン マヨネーズ	人参 玉葱 白滝 しめじ ビーマン 青のり もずく 胡瓜 へちま コーン缶 果物	保育乳 ツナコーントースト	
29日	土	牛丼 ゴーヤー梅肉和え ゆし豆腐 果物	牛肉 卵 ゆし豆腐 鮭 牛乳	米 押麦 砂糖 油 じゃが芋	玉葱 人参 しめじ 苦瓜 ねぎ のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

栄養補助食品（サプリメント）ってなに？

サプリメントって何？

栄養補助食品です。各種ビタミン、カルシウム、鉄分など栄養成分を強化し、栄養補助や健康保持の目的で開発されました。クッキー、ウェハース、飴など菓子タイプや錠剤や飲料など種類は多く、形は薬品ではありません。医薬品より価格は安くなっています。



●ネイチャーメイド ベータカロチン

●名称：ベータカロチン
 (商品名：デュナリエラ) ●原材料名：とうもろこし、ゼラチン、グリセリン、漢方カカロチン ●含有量：0.2g(140粒) ●賞味期限：右に記載 ●販売元：大塚製薬株式会社 東京都千代田区神田2-9 ●製造者：ファーマバイトコーポレーション(アメリカ) Mission Hills, CA 91346-9606 ●栄養成分表示1粒(0.216g)当たり：エネルギー1.41kcal、タンパク質0.076g、脂質0.116g、糖質0.016g、ナトリウム0.296mg、β-カロチン1.8mg

●おいしくたべるカルシウム

品名：カルシウム含有食品
 原材料：ブドウ糖、麦芽糖、骨カルシウム、乳糖、発酵乳、クエン酸、乳化剤、香料、植物性油脂、CPP(カゼインホスホペプチド)、ゼラチン、V.D
 内容量：45g(標準30粒)
 賞味期限：欄外に記載
 保存方法：開封後は、ふたをしっかりとしめ、温度や湿度の高い場所を避けて保管してください。

利用する時の注意点

ビタミンは糖質（ご飯、パンなど）、脂質、タンパク質（肉、魚、卵）などを分解して燃やしエネルギーに変える過程で、代謝の仲立ちをする補酵素として働きます。体の中の潤滑油なのです。ですから糖質、脂質、タンパク質がとれていなければ、ビタミン剤だけを補給しても役立ちません。

ビタミンはほとんどが、体の中では生成されず、常に食物から取り入れる必要があります。とくに発育期にある子どもには、甘さばかりのお菓子よりはいいだろう、などと安易に考えて与えてはいけません。栄養補助食品や栄養剤は食生活をおろそかにする人以外には必要性の少ないものです。



OK!

・ビタミン剤だけ → X



・発育期の子ども

過剰摂取もありません

子供に使っていいの？

食べものからは、栄養補助食品からの栄養素以外のものもたくさん摂取できます。食べものは単一の成分ではなく、栄養補助食品にない成分もたくさん含まれています。

ビタミン剤や栄養補助「食品」には表示された添加成分しか入っていません。栄養補助食品からではなく、食事とおして「おいしいね」と共感しながら食べること、甘い、しょっぱいなどのおいしさを味わうことが大切です。

