

献立予定表

H30年9月

日 曜	10時 おやつ	昼 食	3時 おやつ	日 曜	10時 おやつ	昼 食	3時 おやつ
1 土	牛乳 ボーロ	ポンポコうどん オレンジ	牛乳 クリームパ ン	17 月	敬老の日		
3 月	牛乳 りんご	夏野菜カレー 和風サラダ	牛乳 いちご風む しパン	18 火	牛乳 りんご	魚の照り焼き かぼちゃの味噌汁	牛乳 丸ボーロ
4 火	牛乳 クッキー	イカの甘辛煮 しらす干しの酢の 物	ヨーグルト せんべい	19 水	お茶 せんべい	揚げ出し豆腐肉味噌あ んかけ レタスの中華風スープ	黄桃のヨー グルトかけ クラッカー
5 水	オレンジ チーズ	マーボー豆腐 三色和え	ミルク 甘辛団子	20 木	オレンジ チーズ	回鍋肉 サンラータンスー プ	アイスク リーム
6 木	お茶 せんべい	鶏の唐揚げ えのきの味噌汁	フルーツポ ンチ	21 金	お茶 かりかり いりこ	厚揚げのカレー炒め ひじきとチーズのサ ラダ	牛乳 アップルパ ンケーキ
7 金	お茶 かりかり いりこ	根菜のごま炒め かき玉汁	牛乳 まさごもち	22 土	牛乳 バナナ	焼きそば ワカメスープ	牛乳 ジャムパン
8 土	ヨーグルト	なすのミートスパ ゲティー きのこスープ	牛乳 バナナ	24 月	振替休日		
10 月	牛乳 バナナ	豆まめキーマカレー 春雨マヨネーズサラダ	アイスク リーム	25 火	牛乳 ボーロ	鮭のチーズフライ タルタルソース コーンスープ	ミルク バナナ
11 火	牛乳 ウエハー ス	鮭のマリネ ソーメンのすまし汁	お茶 とうもろこしの 炊きこみご飯	26 水	牛乳 ビスケッ ト	五目煮豆 きゅうりとたこのリ ンゴ酢	ミルク 豆腐白玉団 子
12 水	牛乳 りんご	卵入りうの花 なすの味噌汁	牛乳 レーズン クッキー	27 木	牛乳 りんご	ピザバーグ 野菜スープ	牛乳 アメリカン ドッグ
13 木	牛乳 クラッ カー	チャプチェ えのきのすまし汁	にんじんゼ リー クッキー	28 金	オレンジ チーズ	ハンサンスー 鶏レバーの甘辛煮	お茶 ワカメおに ぎり
14 金	牛乳 ボーロ	鶏肉のレモン漬け にぎやか味噌汁	ミルク バナナ	29 土	牛乳 かんぱん	野菜たっぷりカレー うどん きゅうりのたたき	牛乳 メロンパン
15 土	フルーツ ムース	みそラーメン オクラのおひたし	牛乳 あんぱん				



無理なく減塩！健康生活

毎日の食事が子どもの成長、将来の健康に影響を与えます。0歳児から摂取した食塩の合計量が多いほど、成人になった時に血圧が高くなるといわれています。

★食材を上手に置き換えて、塩分を減らしましょう！

・パンをごはんに ・サラダの「ハム」を「鶏ささみに」 ・焼き魚は「干物」を「生魚」に



★外食メニューの塩分をチェック



カロリー約600kcal 食塩2.6g



カロリー約600kcal 食塩3.1g

1食の食塩摂取量は1.2g以下が望ましい

★カリウムを多くとる(塩分排泄を助けます)

芋類

肉・魚・大豆製品



野菜・果物・海藻