

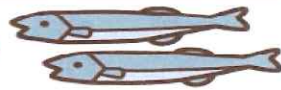


食育だより



令和3年 9月 日清医療食品株式会社

残暑が厳しく秋を感じるには早い9月ですが、暦の上では秋を迎えます。感染症の対応や暑さで疲れがたまっているかと思いますが、こまめな水分補給と、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムを心がけて体調管理をしましょう。



カルシウムで骨を強くしよう

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。この時期に不足しないようにしたい栄養素です。

カルシウムの多い食べ物

- ・牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品
- ・小魚（しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめ）、海藻
- ・豆腐や納豆などの大豆製品



カルシウムの吸収を助ける栄養素

- ・ビタミンD（干ししいたけ、青魚、日光浴）
- ・ビタミンC（ブロッコリー、赤ピーマン、柑橘類）

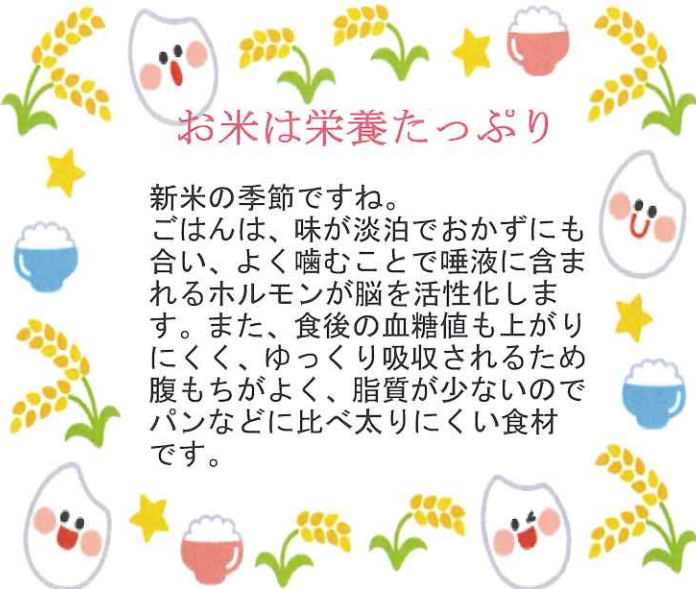
カルシウムの吸収を阻害する栄養素

- ・シュウ酸（ほうれん草や筍などのアクの強い野菜に含まれています）
- ・タンニン（緑茶、コーヒー、紅茶）



お米は栄養たっぷり

新米の季節ですね。ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



お月見

月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

中国の唐時代にあった「中秋節」に由来し、平安時代に日本に伝わってきたといわれています。





令和3年
9月



予定献立表



松島こども園

日清医療食品(株)

日	曜日	こんだて	<あか>	<きいろ>	<みどり>	おやつ	
			血や肉をつくる	熱や力になる	体の調子を整える		
1日	水	玄米ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリー 切干大根のごまサラダ なすのみそ汁 果物 牛乳	鶏もも きざみ揚げ きなこ 牛乳	米 玄米 ごま 黒糖 いも くず	ブロッコリー 切干大根 きゅうり 人参 コーン な す チンゲン菜 果物	くずもち	
2日	木	麦ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツのおかかあえ ポテトサラダ 豆 腐のみそ汁 果物 牛乳	豚肩 糸削り 豆腐 わかめ 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ バター 砂糖 小麦粉	玉葱 キャベツ ジャが芋 きゅうり 人参 ねぎ コーン 果物	ショートブレッド	
3日	金	あわご飯 魚の西京焼き 赤うり梅おかか ゴーヤーチャンプルー そうめん汁 果物 牛乳	さわら 豆腐 ウインナー チーズ 牛乳	米 油 そうめん 食パン バター	長ねぎ 赤うり ゴーヤ 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ ビーマン 果物	ピザトースト	
4日	土	ジャージャー麺 中華スープ 杏仁フルーツ 牛乳	豚ミンチ 牛乳	中華麺 米 油 砂糖 春 雨	白菜 人参 きゅうり きくらげ たけのこ 白ねぎ コーン 果物	ゆかりおにぎり	
6日	月	黒米ご飯 たら梅煮 いんげんごま和え 人参しりしり へちまのみそ汁 果物 牛乳	たら 卵 豆腐 牛乳	米 黒米 砂糖 黒糖 ごま 小麦粉 バター	いんげん 人参 玉ねぎ たら へちま 大根 果物	りんごのマフィン	
7日	火	麦ご飯 ぎせい豆腐 青菜の納豆あえ 豚汁(レバー入り) 果物 牛乳	豆腐 鶏ミンチ 卵 納豆 豚肩 豚レバー チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ホットケーキミックス さつま芋 バター	玉ねぎ 赤ビーマン しいたけ 小松菜 人参 じゃが芋 大根 ごぼう ねぎ 果物	お芋チーズケーキ	
8日	水	お弁当会					オレンジケーキ
9日	木	麦ご飯 とんかつ コールスロー 大根の煮物 南瓜のみそ汁 果物 牛 乳	豚ロース 卵 ちくわ 絹厚 揚げ	米 押麦 小麦粉 バン粉 油 マヨネーズ クッキー アイスクリーム	キャベツ 赤ビーマン 大根 人参 しいたけ い んげん かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ 果物	アイスクリーム バタークッキー	
10日	金	あわご飯 鮭の甘酢焼き ほうれん草おかか かみかみごぼう 玉ねぎのみそ汁 果物 牛乳	さけ 糸削り きざみ揚げ 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 さ つま芋 ホットケーキミックス バター ごま	ほうれん草 人参 ごぼう 玉ねぎ 小松菜 果物	さつまいもクッキー	
11日	土	ハヤシライス ツナとキャベツのサラダ 果物 牛乳	牛肩 豚レバー ツナ 牛 乳	米 押麦 小麦粉 たい焼き	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャ ベツ えのき 果物	ミニたい焼き	
13日	月	玄米ご飯 さばのカレー揚げ 白菜梅和え ひじきの五目煮 大根のみそ汁 黄桃缶 牛乳	さば ひじき 鶏小間 きざ み揚げ 大豆	米 玄米 小麦粉 油 砂糖 食パン バター きな粉	白菜 人参 いんげん 大根 えのき 大根菜 果物	きなこクリームサンド	
14日	火	麦ご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこスープ 果物 牛乳	牛肩 卵 ツナ おから 豆 乳 牛乳	米 押麦 ごま油 マカロニ マヨネーズ 砂糖 小麦粉	玉ねぎ キャベツ 人参 ビーマン きゅうり しめ じ しいたけ じゃが芋 貝割大根 果物	おからドーナツ	
15日	水	沖縄そば 青菜の白和え 焼き芋 果物 牛乳	豚バラ かまぼこ 豆腐 ツ ナ 牛乳	神鍋そば ごま さつま芋 米 油味噌	ねぎ 小松菜 果物	油みそおにぎり	
16日	木	ポークカレー れんこんサラダ わかめとたまごスープ ヨーグルトマンゴーソース 牛乳	豚もも ツナ わかめ 卵 ヨーグルト	米 押麦 油 小麦粉 マヨネーズ ごま 砂糖 ウエハース	人参 玉ねぎ じゃが芋 マッシュルーム なす グリンピース れんこん いんげん 大根菜 赤ビーマン	ピーチゼリー ウエハース	
17日	金	麦ご飯 チキン南蛮 南瓜のそぼろ煮 白菜のみそ汁 果物 牛乳	鶏もも 卵 鶏ミンチ 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ さつま芋 生クリーム バター	玉ねぎ 赤ビーマン かぼちゃ 人参 グリンピース 白菜 しめじ 大根菜 果物	スイートポテト	
18日	土	五目チャーハン チーズ 春雨スープ 果物 牛乳	鶏小間 チーズ 卵 牛乳	米 油 ごま油 春雨	人参 玉ねぎ ビーマン しいたけ 赤ビーマン 小松菜 コーン 果物	ちよぼちよぼクッキー	
20日	月	敬老の日					
21日	火	玄米ご飯 ほうれん草ソテー 牛乳 鶏肉のバーベキューソース焼き きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁 果物	鶏もも 糸こんにゃく 豚肩	米 玄米 砂糖 油 ごま油 卵ボーロ	玉ねぎ ほうれん草 ごぼう 人参 たら 冬瓜 小 松菜 白ねぎ 果物	ピーチゼリー 卵ボーロ	
22日	水	あわご飯 さばのみそ煮 きゅうり漬け パンパイヤリチー アーサ入りゆし豆腐 果物 牛乳	さば ツナ 豆腐 あおさ 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごま油 小麦粉 さつま芋	きゅうり 赤ビーマン パンパイヤ 人参 たら ねぎ 果物	芋天ぷら	
23日	木	秋分の日					
24日	金	カラフルライス ブロッコリーサラダ イタリアンハンバーグ クリームスープ デザート 牛乳	豚ミンチ 豚レバー 豆腐 豆乳 ちくわ ウインナー チーズ 牛乳	米 ごま バン粉 マヨネー ズ 砂糖	人参 赤ビーマン 玉ねぎ ビーマン トマト ブ ロッコリー ジャが芋 果物	クラッカーサンド	
25日	土	牛丼 里芋と白菜のみそ汁 果物 牛乳	牛肩 糸こんにゃく ツナ わかめ 牛乳	米 砂糖 油	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース 白菜 さ いも 大根菜 果物	レモンケーキ	
27日	月	黒米ご飯 白身魚のケチャップあん くーパイリチー キャベツのみそ汁 黄桃缶 牛乳	メルルーサ 刻み昆布 糸 こんにゃく 豚バラ きざみ 揚げ わかめ 豆腐 きな粉 牛乳	米 黒米 油 ホットケーキ ミックス 砂糖	玉ねぎ えのき ビーマン 切干大根 人参 いんげん キャベツ ねぎ 果物	もちもちドーナツ	
28日	火	あわご飯 鶏肉のピザ焼き ブロッコリー 千切イリチー 青菜のスープ 果物 牛乳	鶏もも チーズ 刻み昆布 糸こんにゃく 卵 牛乳	米 もちきび 油 食パン 砂糖 バター	玉ねぎ マッシュルーム ビーマン ブロッコリー 切干大根 しいたけ チンゲン菜 えのき コーン 白ねぎ 果物	フレンチトースト	
29日	水	スパゲティミートソース 野菜サラダ 白菜と豆腐のスープ 果物 牛乳	牛豚ミンチ 豚レバー チーズ 豆腐 しらす わかめ 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 バ ター 米 ごま	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン キャベツ ほうれん草 パプリカ 白菜 大根菜 果物	じゃこわかめのおにぎり	
30日	木	きのこご飯 鮭のみみじ焼き 青菜の胡麻和え 豆乳入りさつま汁 果物 牛乳	鶏小間 さけ きざみ揚げ 豆乳	米 マヨネーズ さつま芋 ラード 小麦粉 砂糖	しめじ えのき しいたけ ねぎ 人参 チンゲン菜 コーン 大根 果物	紅芋ちんすこう	



☆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。

