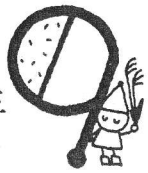


平成27年



9月献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 1) ごはん 魚の刺身焼き じゃが芋と玉葱の カレー煮・みそ汁 青菜磯和え パンスティック	2) 冷やし中華 豚肉と野菜の みそいため きゅうりの酢の物	3) 三色丼 南瓜の合め煮 枝豆 みそ汁 くず餅	4) ごはん 魚のごまめを焼き じゃが芋とベーコン の煮もの・みそ汁 野菜ナムル あられ	5) 調理担当者 研修会 せんべい フルーツ 牛乳	
7) ごはん 五目ミートローフ なすの甘辛煮 きゃべつのごま 和え・すまし汁	8) 南瓜ごはん いかの酢みそ和 えのこのバターいため きゃべつステーキ煮 すまし汁	9) 冷やしうどん ベーコン大豆 南瓜の空揚げ	10) 子どもパン 魚のマリネフライ ポテトサラダ 野菜ソテー スープ	11) ごはん あじのいんにくい じゃが芋の空揚げ きゃべつのはじき みそ汁	12) ラッポ おにぎり みそ汁 牛乳
いちごジヤムワンド	おからケーキ	ラッポおにぎり	ふかひれも	みそ入りマフィン	
14) ごはん 豚肉のスクラの炒 めもの・ごま和え じゃが芋の煮物 みそ汁	15) ごはん 魚の空揚げ 人参の煮もの 小松菜のお浸し みそ汁 粉ふき芋	16) 冷やし素麺 さつま芋の甘煮 きゅうりのごま 酢和え	17) 冷やし中華 豚肉のトマト煮 焼き南瓜 きゃべつサラダ 春雨スープ	18) 身長合同リズム 弁当 テー	19) カレーライス フルーツ 牛乳
マカロニのあべ	粉ふき芋	冷やしセウダ	枝豆・メロン		
21) 敬老の日	22) 国民の休日	23) 秋分の日	24) 子どもパン なすとトマトの挽肉 かつめ・スライスサラダ じゃが芋の甘酢煮 野菜スープ スイートパンプキン	25) ごはん 魚のすり身揚げ 野菜の梅みそかけ じゃこサラダ みそ汁	26) 中華丼 フルーツ 牛乳
			アイスパンプキン	ポップコーン・梨	
28) ごはん 麻婆豆腐(きの) 焼南瓜 土佐和え すまし汁	29) 祖父母参観日 ごはん 魚の塩焼き じゃが芋の煮もの ぼんじりとえ みそ汁	30) 醤油ラーメン 切り干し大根の 煮もの 小松菜ごま和え			※ありがとうございます ごさいました 珍らしい 生あられ 給食につかねせて いただきます
抹茶入りおしん	ふかひれ芋	レースンスコーン			



※ 都合により、献立・おやつに変更があります

健康診断で「貧血症」と言われた方はいませんか？ 日々の食事で摂取しにくい栄養素に「鉄分」があります。鉄は体の中で、酸素の運搬などの重要な生理作用をもちます。鉄が不足すると、血色素であるヘモグロビンが欠乏して貧血症を起します。特に女性の摂取量が不足しています。最近では子ども達にも多く発症しているようです。食品中に含まれる鉄は、吸収の良いものと、悪いもの2種類があります。

- 吸収の良い鉄分 = 肉・赤身の魚肉。レバーに多く含まれる。(吸収率は20%程度)
- 吸収の悪い鉄分 = 魚介類、卵、大豆製品、青菜、海藻など。食事から摂る鉄分の90%を占める。

しかし、吸収の悪い鉄分も、赤身の魚や肉、ビタミンCと同時に摂取をすることで吸収を高めます。逆に吸収を阻害するものとしては、リン酸塩(加工品に多い)、タンニン、カルシウムなどが、あります。このうちタンニンは、コーヒーなどに含まれていますが、鉄と結合して不溶性

するため鉄の吸収が悪くなります。貧血の方は、食事の1時間前後には、こうしたものを飲まない方がよいとされています。

(鉄分を含む食品の組み合わせ)

- カツラの刺身に、枝の葉のみじん切り、玉葱を添え、レモン醤油で。
- もどしは、切り干し大根と酒をしいたアサリをマヨネーズで。(ごまも入れ)

★ 今月の誕生月の人
 ・ 松原のどかエム
 冷やしうどん
 ・ 伊竹 律エム
 ラーメン
 ・ 原山 正エム
 素麺
 ・ 山崎 雄大エム
 豚肉