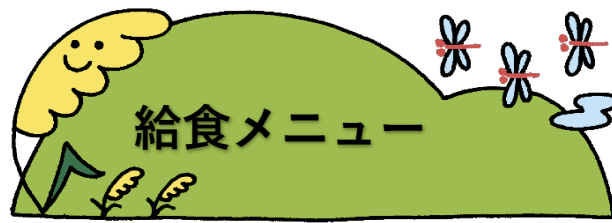


9月



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	水	ごはん	てりやき野菜丼、なすと玉ねぎのみそ汁、ほうれん草の磯和え	牛乳、ジャム蒸しパン
2	木	パン	マカロニスープ、ポークチャップ、スイートポテトサラダ	牛乳、とりそぼろおにぎり
3	金	ごはん	五目みそ汁、赤魚とごぼうの煮つけ、きゅうりの酢の物	牛乳、大学芋
4	土	ごはん	親子丼、もやしとわかめのみそ汁、オレンジ	牛乳、あんぱん
5	日			
6	月	ごはん	中華スープ、鶏肉の甘酢煮、春雨サラダ	牛乳、ココアホットケーキ
7	火	ごはん	けんちん汁、松風焼き、ほうれん草のナムル	牛乳、オレンジムース
8	水	めん	焼きそば、たまごスープ、杏仁豆腐	牛乳、ポテトチップス
9	木	パン	きのこスープ、ベーコンオムレツ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、簡単ピザ
10	金	ごはん	キャベツとえのきのみそ汁、鮭の照り焼き、大根の肉みそかけ	牛乳、ごまトースト
11	土	ごはん	マーボー豆腐丼、わかめスープ、フルーツカクテル	牛乳、ジャムパン
12	日			
13	月	ごはん	豆腐となめこのみそ汁、肉じゃが、ほうれん草のサラダ	牛乳、きな粉揚げパン
14	火	ごはん	白菜とハムのスープ、ピーマンの細切り炒め、えびマヨネーズ	牛乳、どら焼き
15	水	ごはん	ハヤシライス、コールスローサラダ、なし	牛乳、みたらし団子
16	木	パン	秋野菜のシチュー、チーズインハンバーグ、白菜とハムのサラダ	牛乳、昆布おにぎり
17	金	ごはん	豚汁、さばの塩焼き、ひじきとさつま芋の炒り煮	牛乳、フルーツゼリー
18	土	ごはん	ホワイトシチューライス、きゅうりとコーンのサラダ、バナナ	牛乳、メロンパン
19	日			
20	月		〈敬老の日〉	
21	火	ごはん	白菜と厚揚げのみそ汁、ふんわりつくねのあんかけ、きゅうりの華風サラダ	牛乳、二色おはぎ
22	水	めん	わかめおにぎり、ちゃんぽんラーメン、柿	牛乳、黒みつときなこのミルクプリン
23	木		〈秋分の日〉	
24	金	ごはん	切干大根とかぼちゃのみそ汁、カレイの五目あんかけ、炒り豆腐	牛乳、人参カップケーキ
25	土	ごはん	バターチキンカレー、オニオンスープ、みかんヨーグルト	牛乳、リングドーナツ
26	日			
27	月	ごはん	じゃが芋ときぬさやのみそ汁、豆腐と野菜のそぼろ煮、ほうれん草のおかか和え	牛乳、フルーツポンチ
28	火	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、大豆の天ぷら、キャベツのツナマヨネーズあえ	牛乳、フレンチトースト
29	水	ごはん	玉ねぎとわかめのみそ汁、干草焼き、筑前煮	牛乳、パウンドケーキ
30	木	パン	野菜スープ、チキンソテーのホワイトソースがけ、ジャーマンポテト	牛乳、鮭チーズおにぎり

健康の大敵！「食塩」に注意しましょう

冷蔵・冷凍技術が普及する以前、「食塩」は、食品を腐敗から守り、人類を支えてくれた貴重な防腐剤でした。しかし、今はその役割はなくなり、困ったことに「高血圧」という病気が残ってしまいました。30代まではあまり気になりませんが、実は、生まれてから何気なく食べている食塩で、血圧は少しずつ上がり、将来の生活習慣病につながっています。子どもだけでなく、家族の健康のために、今日から「薄味」を心掛けてみませんか？

★乳幼児からの減塩の大切さ

生まれてから、長い間に食べた食塩が、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼしています。食塩は1日に何gと考えるのではなく、生まれてから何g食べたかが重要です。離乳期が終わると、味付けが濃くなりがちですが、離乳期同様に「薄味」を心がけ、食塩が少なくても「おいしい！」と感じられる味覚を育てましょう。

★給食と外食の塩分比較

主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい給食は、適正な食塩量でおいしく食べることができます。その一方で、外食は、キッズメニューであっても味が濃く、食塩がたくさん使われていることがあります。

給食（3～5歳児の給食）



外食（お子様セット）

