

月	火	水	木	金	土
熱/蛋/脂/塩 455Kcal/23.8g/15.6g/1.0g	460Kcal/13.8g/18.0g/0.9g	456Kcal/21.6g/15.8g/0.8g	460Kcal/14.9g/14.9g/1.4g	463Kcal/17.1g/16.4g/1.2g	397Kcal/14.7g/12.1g/0.9g
未満児 397Kcal/26.6g/17.7g/1.4g	402Kcal/14.6g/21.3g/1.3g	390Kcal/21.0g/18.0g/0.9g	400Kcal/15.8g/17.6g/1.8g	395Kcal/17.9g/18.2g/1.5g	273Kcal/12.0g/11.6g/0.8g
未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食
2	3	4	5	6	7
おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ
熱/蛋/脂/塩 449Kcal/17.2g/12.7g/1.0g	459Kcal/18.9g/16.1g/1.2g	384Kcal/21.7g/15.0g/1.7g	463Kcal/17.8g/14.7g/1.3g	484Kcal/20.6g/13.7g/1.6g	404Kcal/16.1g/12.4g/0.9g
未満児 406Kcal/18.6g/14.4g/1.3g	403Kcal/18.6g/20.3g/1.5g	403Kcal/19.7g/16.8g/1.6g	403Kcal/19.7g/16.8g/1.6g	427Kcal/27.5g/19.1g/2.0g	283Kcal/13.8g/12.0g/0.8g
未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食
9	10	11	12	13	14
おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ
熱/蛋/脂/塩 453Kcal/15.1g/6.9g/1.0g	406Kcal/19.1g/10.3g/1.3g	465Kcal/22.1g/12.8g/1.1g	468Kcal/19.0g/15.1g/1.3g	289Kcal/13.3g/12.5g/0.8g	419Kcal/17.2g/13.4g/1.2g
未満児 406Kcal/19.1g/10.3g/1.3g	406Kcal/19.1g/10.3g/1.3g	401Kcal/24.1g/16.0g/1.7g	398Kcal/20.0g/17.3g/1.7g	289Kcal/13.3g/12.5g/0.8g	300Kcal/15.1g/13.0g/1.2g
未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食
16	17	18	19	20	21
おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ
熱/蛋/脂/塩 461Kcal/22.2g/13.0g/0.8g	402Kcal/26.0g/15.2g/1.3g	463Kcal/16.2g/12.5g/1.0g	456Kcal/15.1g/19.2g/2.1g	460Kcal/14.6g/17.8g/1.1g	413Kcal/17.1g/12.0g/0.7g
未満児 402Kcal/26.0g/15.2g/1.3g	402Kcal/26.0g/15.2g/1.3g	407Kcal/18.1g/16.2g/1.2g	499Kcal/18.4g/19.2g/3.0g	395Kcal/16.0g/22.0g/1.3g	289Kcal/15.1g/13.0g/1.2g
未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食
23	24	25	26	27	28
おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ
熱/蛋/脂/塩 466Kcal/17.0g/16.3g/1.5g	461Kcal/22.2g/13.0g/0.8g	463Kcal/16.2g/12.5g/1.0g	456Kcal/15.1g/19.2g/2.1g	460Kcal/14.6g/17.8g/1.1g	413Kcal/17.1g/12.0g/0.7g
未満児 391Kcal/17.2g/18.9g/1.9g	402Kcal/26.0g/15.2g/1.3g	407Kcal/18.1g/16.2g/1.2g	499Kcal/18.4g/19.2g/3.0g	395Kcal/16.0g/22.0g/1.3g	289Kcal/15.1g/13.0g/1.2g
未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食
30					
おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ	おやつ おやつ おやつ

9月のおいしい食材
 さんま(秋刀魚)・・・秋を告げる魚の代表、岩手でも沢山とれる魚の一つです。今年は豊漁というニュースを耳にし、いつもの年より安価で買える?!様です。新鮮な目安として口先が黄色く、目が澄んでいるさんまを選びましょう。きのこ・・・低カロリーで食物繊維が豊富なので、肥満防止や、風邪、貧血などの予防に効果的です。ビタミンD不足の補給には干しいたけがおすすです。また、しいたけを食べると長生きするよ〜と栄養指導でもお話ししています!
 りんご・・・最近、初搾りで江刺りんごも高価に取引が開始されましたね!地元江刺のいいりんご、今年も給食でたくさん出したいと思っています。そのまま食べることはもちろん、保育園では皮つきでサラダにしたり、さつまいもとレーズンの組み合わせでおやつ巻巻に入れたりなど、いろいろな調理法で提供していきます。



以上児組はおにぎりを
持って来てください

以上児組はおにぎりを
持って来てください

以上児組はおにぎりを
持って来てください