
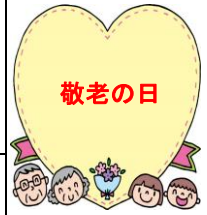





	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
副食	9月の予定平均給与栄養量		※3歳以上児の保育園給食(昼食・午後おやつ)における栄養量の目標は、エネルギー400kcal、たんぱく質 20g、脂質 12~19gです。お家から持ってくる米飯の栄養量は含まれていません。これは、1日の栄養量の目標の45%に値しています。	親子煮 青菜としめじのおひたし わかめの味噌汁 オレンジ	ぶどうがり遠足(4・5歳児) ゆでたまごのミートソースかけ ブロッコリーの和えもの 春雨スープ キウイフルーツ	鶏肉のソテー コーンサラダ たまごスープ バナナ
	おやつ	○エネルギー … 433kcal ○たんぱく質 … 17.8g ○脂質 … 17.3g			ジャムサンド 牛乳	スイートポテト 牛乳
	5	6	7	8	9	10
副食	豆腐とひじきのつくね ごま酢キャベツ さつまい グレープフルーツ	いかの照り焼き いんげんのサラダ あさりとかぼちゃのシチュー デラウェア	酢豚 パンサンスー コンソメスープ ミニトマト	さつまいもとチーズの たまご焼き 小松菜のピーナツ和え キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	鶏味噌焼き 白和え 五目うどん キウイフルーツ	手作り弁当 
おやつ	バナナカスタード 麦茶	ドーナツ 牛乳	豆乳パバロア せんべい	ツナサンド 牛乳	小倉白玉 牛乳	牛乳
	12	13	14	15	16	17
副食	さんまの塩焼き 油揚げと青菜の煮びたし 豚汁 グレープフルーツ	♡お誕生会♡ おはぎ・かぼちゃの甘煮 ウィンナーソテー 利久和え・しめたま汁 ぶどう・お月見ゼリー	パインとハムのステーキ じゃがいものきんぴら つくね汁 オレンジ	いが蒸し 里芋の煮つけ かぼちゃといんげんの 味噌汁 ミニトマト	ピーマンぎょうざ オーロラサラダ ささみスープ キウイフルーツ	五目納豆 さつまいもの オレンジ煮 キャベツの味噌汁 バナナ
おやつ	クッキー 牛乳	マロンケーキ 牛乳	きなこ入り蒸しパン 牛乳	カルピスゼリー せんべい	お月見団子 牛乳	
	19	20	21	22	23	24
副食	敬老の日 	運動会総練習 仕出し弁当 野菜ジュース 	魚のホイル焼き 中華サラダ 野菜のミルクスープ オレンジ	秋分の日 	豚肉の野菜巻き 白菜とベーコンのサラダ もやしの味噌汁 ミニトマト	運動会 パン ジュース 
おやつ		ヨーグルト せんべい	豆腐のごまだれ団子 牛乳		ジョア ビスケット	
	26	27	28	29	30	
副食	豆腐のドライカレー ごまやし ラーメン入り かきたま汁 キウイフルーツ	炒り鶏 深山和え 小松菜と油揚げの 味噌汁 グレープフルーツ	ほかほかごはんの日 豚肉の柳川もどき チーズサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 バナナ	がんもの含め煮 わかめサラダ かにぼっとう オレンジ	さんまの蒲焼き かぼちゃのそぼろ煮 いものこ汁 ぶどう	
おやつ	チーズ入りヨーグルトパン 牛乳	さつまいも入りおもち 牛乳	かぼちゃのスコーン 牛乳	きなこ揚げパン 牛乳	ココアゼリー せんべい	



気をつけたい食品添加物

- 保存料** 細菌やカビという生きて細胞のはたらきを抑えるので、成長途中の子どもの細胞にも何らかの作用があると考えられます。
- 調味料** 旨味調味料として、特にアミノ酸はほとんどの加工食品に使われています。強い旨味に慣れてしまうと、野菜などいろいろな食べものを食べられなくなってしまうです。
- 亜硝酸ナトリウム(亜硝酸Na)** ハム・ソーセージ・イクラなどに、発色剤として使われます。現在使われている添加物の中で最も危険で、強い毒性を持っています。

食品添加物とは？

食品添加物とは、食品の製造の過程において、加工において、もしくは保存の目的で、食品に添加、混和、浸潤その他の方法によって使用するものです。

どんなものがあるかというと、主に保存するためのもの、食感をもたせるもの、味をつけるもの、色をつけるもの、香りをつけるものなどから成り立っています。

