






	月	火	水	木	金	土
	9月の予定平均給与栄養量			1	2	3
未満児主食				ごはん 親子煮	ごはん ゆでたまごの ミートソースかけ	ごはん 鶏肉のソテー
副食	※3歳未満児の保育園給食 (午前おやつ・昼食・午後おやつ)に おける給与栄養量の目標は、 エネルギー 460kcal、たんぱく質 20g、脂質 10~15gです。 これは、1日の栄養量の目標の 50%に値しています。			野菜としめじのおひたし わかめの味噌汁 オレンジ	ブロッコリーの和えもの 春雨スープ キウイフルーツ	コーンサラダ たまごスープ バナナ
おやつ				ジャムサンド 牛乳	スイートポテト 牛乳	
	5	6	7	8	9	10
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	手作り弁当
副食	豆腐とひじきのつくね ごま酢キャベツ さつま汁 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	
おやつ	バナナカスタード 麦茶	ドーナツ 牛乳	豆乳パ帕ア 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
未満児主食	しめじごはん さんまの塩焼き	♥お誕生会♥ おはぎ	ごはん パインとハムのステーキ	ごはん いが蒸し	ごはん ピーマンぎょうざ	ごはん 五目納豆
副食	油揚げと青菜の煮びたし 豚汁 グレープフルーツ	かぼちゃの甘煮 ウインナーソテー 利久和え・しめたま汁 ぶどう・お月見ゼリー	じゃがいものきんぴら つくね汁 オレンジ	里芋の煮つけ かぼちゃといんげんの 味噌汁 ミニトマト	オーロラサラダ ささみスープ キウイフルーツ	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
未満児主食		運動会総練習 仕出し弁当 野菜ジュース	ごはん 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		ごはん 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	
副食						
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	
未満児主食	ごはん	ひじきごはん	栗ごはん	ごはん	ごはん	
副食	豆腐のドライカレー ごまもやし 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	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 かにぼつとう 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

- ① 保存料** 細菌やカビという生きた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。
- ② 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います。
- ③ 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。

