



## 9月の行事・献立表



カルシウムは、子どもの成長に必要な栄養素です。不足すると、骨がもろくなり、骨折しやすくなります。成長に欠かせないだけでなく、他にもたくさんの働きがあるので、しっかり摂るように心がけましょう。

～カルシウムの働き～

- ①骨や歯をつくり丈夫にする
- ②神経の興奮を鎮め、イライラを抑える
- ③血液の凝固を助ける
- ④手足や心臓などの筋肉の働きを保つ

🐟カルシウムを多く含む食品🥛

小魚・海藻    ヨーグルト    チーズ    牛乳    納豆



### カルシウムラスクを作ってみよう!

〈材料〉4人分

- ・食パン（6枚切り） 2枚
- ・バター 大さじ2
- ・粉チーズ 大さじ2
- ・青のり 大さじ4
- ・ごま 小さじ4



〈作り方〉

- ①粉チーズ、青のり、ごまを合わせておく。
- ②食パンにバターを塗り、①を振りかける。
- ③トースターでこんがり焼いて、出来上がり。



とても簡単にできるので、朝食やおやつに作ってみてね♪

行事	日曜日	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
発達コーディネーター研修	1日				
	2月	五目豆、春雨の酢の物 油揚げとキャベツのスープ、果実	じゃこトースト ミルク	チーズ お茶	ご飯
	3火	鶏のトマト煮、青菜とコーンのサラダ、清し汁 果実	ヨーグルトムース	お子様せんべい 牛乳	ご飯
県監査	4水	魚のかば焼き、白和え、みそ汁、果実	ボンデケーキ ミルク	ウエハース 豆乳	ご飯
英語教室(3/4/5歳児) 施設長部会	5木	五目ハンバーグ、ドレッシングサラダ コーンスープ、果実	芋ぜんざい お茶	あられ 牛乳	パン
プール納め・障がい合同研修 フッ化物洗口(3/4/5歳児)・環境整備	6金	魚の煮付け、マカロニサラダ、呉汁、果実	アップルヨーグルトケーキ 牛乳	かえり お茶	ご飯
わいわいワンパーク(準備)	7土	冷やしうどん、揚げ身の甘煮、果実	パン 牛乳	ゼリー	うどん
わいわいワンパーク	8日				
災害訓練週間	9月	マーボー豆腐、ナムル、わかめスープ、果実	カルシウムおにぎり お茶	クッキー 牛乳	ご飯
子ども支援部会	10火	魚のアングレース、カラフルサラダ、きのこ汁 果実	お好み焼き ミルク	ビスコ お茶	ご飯
乳幼児部会	11水	筑前煮、海藻サラダ、みそ汁	チーズ饅頭 牛乳	ちりめん 牛乳	ご飯
	12木	フィッシュボール、ごま酢和え、もずくスープ 果実	やわらか黒糖蒸しパン ミルク	ウエハース 豆乳	ご飯
フッ化物洗口(3/4/5歳児) 環境整備	13金	豚肉の生姜焼き、スパゲティーサラダ、みそ汁 果実	牛乳もち お茶	コーンフレーク 牛乳	ご飯
	14土	親子丼、胡瓜のたたき、果実	パン 牛乳	カステラ 牛乳	ご飯
	15日				
	16月				
リーダー会議	17火	めひかりの南蛮漬け、大豆サラダ、みそ汁、果実	揚げパン ミルク	ビスコ 豆乳	ご飯
施設長会	18水	チャブチェ、野菜とのりのサラダ、わんたん汁	フルーツヨーグルト	せんべい お茶	ご飯
英語教室(3/4/5歳児) 幼児教育研修/法人監査	19木	魚のカレーチーズ焼き、ブロッコリーサラダ 豚汁、果実	ミロケーキ 牛乳	あられ 牛乳	ご飯
太陽スポーツ教室(3/4/5歳児) フッ化物洗口(3/4/5歳児)・環境整備	20金	野菜たっぷりキッシュ、三色野菜和え 南瓜のポタージュスープ、果実	手作りメロンパン ミルク	ちりめん 牛乳	パン
	21土	中華丼、酢の物、果実	パン 牛乳	あられ お茶	ご飯
	22日				
	23月				
発達支援部会	24火	鶏肉のマーマレード焼き、拌三絲、冷汁 果実	ホットケーキ ミルク	ポーロ お茶	ご飯
保育料・給食費等口座振替日 体験実習(短大生)	25水	※お弁当の準備をお願いします。		チーズクッキー ミルク	かえり お茶
太陽スポーツ教室 (3/4/5歳児)	26木	ボークカレー、トマトサラダ、果実	ヨーグルト せんべい	クラッカー 牛乳	ご飯
お楽しみ会&ひのでフェス フッ化物洗口(3/4/5歳児)・環境整備	27金	おにぎり、唐揚げ、焼きそば、たこ焼き、卵スープ ブロッコリーのミソマヨサラダ、ヤクルト	フライドポテト 牛乳	飲む ヨーグルト	ご飯
	28土	コーン入りラーメン、厚揚げと野菜の煮物、果実	パン 牛乳	ウエハース 豆乳	中華麺
	29日				
	30月	ひじき炒め、ポテトサラダ、けんちん汁、果実	ココアプリン	ビスコ 牛乳	ご飯

\* 9月分の保育料・給食費の納期限は、9月25日(水)です。前日営業日までのご確認をお願いします。  
\* 水筒は、軽いものをご準備ください。水筒の中は常温の水、またはお茶を入れてください。