

9月分延長給食予定献立表

7年 泉チェリーこども園

日	曜日	7時まで	8時まで
1	月	えびピラフ	野菜スープ バナナ
2	火	おにぎり 味噌汁	鮭のきのこあんかけ オレンジ
3	水	のりうどん	かぼちゃの甘煮 グレープフルーツ
4	木	おにぎり すまし汁	肉だんご オレンジ
5	金	ケチャップライス	ポトフ バナナ
6	土		
7	日		
8	月	ドライカレー	青菜のすまし汁 バナナ
9	火	おにぎり 味噌汁	肉豆腐 オレンジ
10	水	ミートソーススパゲティ	ブロッコリーサラダ グレープフルーツ
11	木	おにぎり すまし汁	根菜のきんぴら オレンジ
12	金	マーボー豆腐丼	わかめスープ バナナ
13	土		
14	日		
15	月	敬老の日	
16	火	おにぎり 味噌汁	鮭のきのこあんかけ オレンジ
17	水	のりうどん	かぼちゃの甘煮 グレープフルーツ
18	木	おにぎり すまし汁	肉だんご オレンジ
19	金	ケチャップライス	ポトフ バナナ
20	土		
21	日		
22	月	ドライカレー	青菜のすまし汁 バナナ
23	火	秋分の日	
24	水	ミートソーススパゲティ	ブロッコリーサラダ グレープフルーツ
25	木	おにぎり すまし汁	根菜のきんぴら オレンジ
26	金	マーボー豆腐丼	わかめスープ バナナ
27	土		
28	日		
29	月	ツナピラフ	春雨スープ バナナ
30	火	おにぎり 味噌汁	ひじき煮 オレンジ

※ 8時までご利用の方は「7時までの主食・汁物」も付きます。



成長期に大切な栄養素

成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特にたんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。ラーメンや菓子パンなどの単品では、これらの栄養素が不足します。サプリメントで栄養素の補給はできますが、成長期には食品からとることが大切です。

