

9月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	今年は15日が中秋の名月です。文字通り秋の真ん中の満月の日をさします。すすきはおいしいお米がたくさん採れた事への感謝の気持ちの意味で飾ります。 まんまるお月さん 見えますように…			1 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	2 ごはん ・茹卵ミートソースかけ ・ジャーマンポテト ・春雨スープ ・オレンジ	3 ごはん ・鶏肉のソテー ・コーンサラダ ・卵スープ ・バナナ
おやつ	保育園でも月みたいにま〜るいおだんごをお供えて、みんなが元気にいられるようにお願いします！			・石垣もち ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	5 ごはん ・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	6 ごはん ・鶏の味噌焼き ・いんげんのサラダ ・あさりと南瓜のシチュー ・デラウェア	7 ごはん ・さつまいとチーズの卵焼き ・小松菜のピーナツ和え ・キャベツの味噌汁 ・オレンジ	8 ごはん ・酢豚 ・もやしのナムル ・ベーコンスープ ・キウイフルーツ	9 ごはん ・焼きイカ ・白和え ・五目うどん ・バナナ	10 手作り弁当 ・牛乳
おやつ	・フルーツカスタード ・麦茶	・ドーナツ ・牛乳	・ツナサンド ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	・小倉白玉 ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	12 ごはん ・パイとハムのステーキ ・じゃが芋きんぴら ・つくね汁 ・オレンジ	13 ごはん ・いが蒸し ・里芋の煮付け ・南瓜の味噌汁 ・ミニトマト	14 しめじごはん ・さんまの塩焼き ・青菜の煮浸し ・豚汁 ・なし	15 お誕生会 ・おはぎ ・さつまい甘煮 ・利休和え ・しめたま汁 ・デラウェア他	16 ごはん ・ピーマンギョーザ ・オーロラサラダ ・ささみスープ ・キウイフルーツ	17 ごはん ・五目納豆 ・さつまいオレンジ煮 ・キャベツの味噌汁 ・バナナ
おやつ	・きな粉入り蒸しパン ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・お月見だんご ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・ホットドック ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	19 敬老の日 	20 ごはん ・豚肉の柳川もどき ・南瓜サラダ ・豆腐の味噌汁 ・グレープフルーツ	21 ごはん ・魚のホイル焼き ・中華風サラダ ・野菜ミルクスープ ・オレンジ	22 秋分の日 	23 ごはん ・がんも含め煮 ・若布サラダ ・かにばっとう ・ミニトマト	24 ごはん ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・大根汁 ・バナナ
おやつ		・ヨーグルトパン ・牛乳	・ごまだんご ・牛乳		・フレンチトースト ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	26 ごはん ・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	27 運動会総練習 ・仕出し おにぎり弁当 ・野菜ジュース	28 ひじきごはん ・炒り鶏 ・深山和え ・小松菜の味噌汁 ・グレープフルーツ	29 ごはん ・親子煮 ・青菜としめじのお浸し ・若布の味噌汁 ・オレンジ	30 ごはん ・さんまのかば焼き ・ポテトサラダ ・せんべい汁 ・デラウェア	10月1日(土)は 運動会です
おやつ	・さつまい入りおもち ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	・南瓜のスコーン ・牛乳	・きな粉揚げパン ・牛乳	・ジョア ・せんべい	

暑さもここまですれば、あと一息。朝夕の涼しさに元気を取り戻せそうです。でもまだ夏の疲れが残っていて、体調のすぐれない人もいます。十分な睡眠と栄養で早く夏バテを解消しましょう。

今月予定給与栄養量

エネルギー：547 kcal
たんぱく質：19.3g
脂 肪：16.8g



◎ 夏バテを早く回復するには ◎

1、睡眠をしっかり取る。

寝不足は体が疲れやすくなります。睡眠をしっかり取って1日の疲れを取り除きましょう。



2、1日3度の食事をキチンととる。

暑いからといって食事の回数が減ってしまいますと栄養不足につながります。3度の食事で栄養を十分に補給しましょう。



3、良質のたんぱく質とビタミンB1を。

夏バテにならないためには、毎食の肉・魚などから良質のたんぱく質を摂ることがポイントです。

また、ビタミンB1は体の代謝をスムーズにする栄養素です。キャベツ・レタスなどの淡色野菜に多く含まれています。