

9月予定献立表



横田保育園

	月	火	水	木	金	土
副食			1 ・海老と豆腐のケチャップ炒め ・コーンサラダ ・ベーコンスープ ・キウイフルーツ	2 ・鮭とチーズの春巻き ・もやしとピーマンの中華風和え ・きゃべつと油揚げの味噌汁 ・グレープフルーツ	3 ・タンドリーチキン ・カミカミサラダ ・きのこのスープ ・梨	4 ・かぼちゃの挽肉あんかけ ・三色ソテー ・なすの味噌汁 ・バナナ
おやつ			・フライドポテト ・牛乳	・ジョア ・せんべい	・フレンチトースト ・牛乳	
未満児主食			・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん
副食	6 ・オムレツ ・ジャーマンポテト ・五目スープ ・ミニトマト	7 ・八宝菜 ・七福ナムル ・かぶの味噌汁 ・オレンジ	8 ・ポテトの肉巻焼き ・生揚げの煮物 ・カレー汁 ・梨	9 ・赤魚の塩焼き ・胡瓜と春雨の和え物 ・若布スープ ・グレープフルーツ	10 ・豆腐とひじきのつくね ・めかぶの和え物 ・さつまい ・バナナ	11 手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・フルーツヨーグルト ・せんべい	・二色だんご ・牛乳	・かぼちゃのスコーン ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・卵ごはん	
副食	13 ・魚のステーキ ・親子サラダ ・しめたま汁 ・オレンジ	14 ・豆腐の和風ボール ・若布サラダ ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・ミニトマト	15 運動会総練習 ・おにぎり弁当 ・牛乳 	16 ・がんもの含め煮 ・ツナサラダ ・もやしの味噌汁 ・グレープフルーツ	17 ・ハワイアンポークソテー ・小松菜のごま和え ・コンソメスープ ・梨	18 運動会 ・ジュース
おやつ	・米粉パイナップルケーキ ・牛乳	・豆銀糖 ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	・バナナパイ ・牛乳	・チーズ入りヨーグルトパン ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・おにぎり弁当	・ひじきごはん	・ごはん	
副食	20 敬老の日 	21 ・巣ごもり卵 ・深山和え ・しめじの味噌汁 ・梨	22 ・炒り鶏 ・かぼちゃサラダ ・玉ねぎと若布の味噌汁 ・オレンジ	23 秋分の日 	24 ・鮭のホイル焼き ・ひじき炒り煮 ・白菜と人参の味噌汁 ・グレープフルーツ	25 ・五目納豆 ・きゃべつの信田煮 ・青菜の味噌汁 ・バナナ
おやつ		・しょうゆ団子 ・牛乳	・なべ焼き ・牛乳		・さつまいもケーキ ・牛乳	
未満児主食		・ごはん	・ごはん		・ごはん	・納豆ごはん
副食	27 ・豚肉の柳川もどき ・ごまもやし ・里芋の味噌汁 ・オレンジ	28 お誕生会 ・おはぎ ・鶏肉醤油煮 ・利久和え ・なめこ汁・ぶどう	29 ・かぼちゃコロッケ ・カレー風味サラダ ・ささみスープ ・キウイフルーツ	30 ・生姜焼き ・ポテトサラダ ・かきたま汁 ・グレープフルーツ	～今月の予定平均栄養摂取量～ 未満児 以上児 エネルギー : 486Kcal 386kcal タンパク質 : 18.4g 17.0g 脂肪 : 15.1g 15.3g *以上児は家庭から持参するご飯の栄養は含まれていません。	
おやつ	・アメリカンドッグ ・牛乳	・シュークリーム ・牛乳	・牛乳寒天 ・せんべい	・ブルーベリーサンド ・牛乳		
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん		

夏バテや熱中症に注意しましょう

だるい、食欲不振といった夏バテの症状は、暑さや湿度による体の変調で、自律神経のバランスの乱れによる胃腸の働きの低下や、栄養不足、脱水などが原因となります。熱中症は屋外、屋内など、暑い場所である程度の時間過ごすことで起こります。バランスのとれた食事、睡眠、こまめな水分補給を心がけましょう。

保育園では、みんな元気に登園し、運動会練習に取り組んでいます。給食は残さず食べています。



食欲の秋といわれる理由

秋はお米、里芋、さつまい、くり、なめこ、梨、りんごぶどうなど様々な作物がたくさん実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。

クルミ、栗の成長過程を段階的に見せてあげたいと思っています。

