

9月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	 保育園の畑で たくさん夏野菜が 採れたので8/25 カレークッキングを しました。	1 ・ がんもの含め煮 ・ わかめサラダ ・ さつまい ・ ミニトマト	2 ・ マーボー茄子 ・ もやしのナムル ・ にらたま汁 ・ ぶどう	3 ・ ハワイアン ポークソテー ・ スパゲッティサラダ ・ コーンポタージュ ・ グレープフルーツ	4 ・ 焼きイカ ・ 青菜としめじの お浸し ・ 五目うどん ・ オレンジ	5 ・ 変り納豆 ・ さつま芋甘煮 ・ 青菜のみそ汁 ・ バナナ
おやつ		・ 人参ケーキ ・ 牛乳	・ ハムサンド ・ 牛乳	・ ヨーグルトゼリー ・ せんべい	・ あべかわもち ・ 牛乳	
以上児 副食	7 ・ 中華ローストチキン ・ チーズサラダ ・ 春雨スープ ・ ぶどう	8 ・ 巣ごもり卵 ・ 深山和え ・ なめこ汁 ・ オレンジ	9 ・ 魚のホイル焼き ・ キャベツの甘酢和え ・ ワンタンスープ ・ なし	10 ・ 南瓜コロッケ ・ りんごサラダ ・ わかめスープ ・ ミニトマト	11 ・ 炒り鶏 ・ 小松菜ピーナツ和え ・ もやしのみそ汁 ・ グレープフルーツ	12 手作り弁当の日 ・ 牛乳
おやつ	・ がんづき ・ 牛乳	・ メロンパン風ラスク ・ 牛乳	・ もちもちポンデ ・ 牛乳	・ 豆乳ババロア ・ せんべい	・ クッキー ・ 牛乳	
以上児 副食	14 ・ ミートローフ ・ ひじきのごま和え ・ きのこのスープ ・ オレンジ	15 ・ 煮魚 ・ 千草和え ・ 豚汁 ・ キウイフルーツ	16 ・ ポテトオムレツ ・ 三色サラダ ・ 小松菜のみそ汁 ・ なし	17 お誕生会 ・ おはぎ ・ 鶏ごま煮 ・ 利久和え ・ 花魁の清汁 ・ ぶどう他	18 ・ エビと豆腐の ケチャップ煮 ・ 信田煮 ・ 南瓜のみそ汁 ・ バナナ	19 ・ はんぺんの チーズ焼き ・ キャベツのカレー炒め ・ わかめスープ ・ ミニトマト
おやつ	・ フレンチトースト ・ 牛乳	・ ごまだんご ・ 牛乳	・ 杏仁豆腐 ・ ビスケット	・ シュークリーム ・ 牛乳	・ プチパン ・ 牛乳	
以上児 副食	21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 ・ 肉じゃが ・ ブロッコリーの お浸し ・ しめじのみそ汁 ・ グレープフルーツ ・ ブルーベリーケーキ ・ 牛乳	24 総練習 ・ おにぎり 仕出し弁当 ・ 野菜ジュース	25 ・ トンカツ ・ ドレッシングサラダ ・ ほうれん草のみそ汁 ・ なし ・ ジョア ・ せんべい	26 運動会 ガンバレー！
以上児 副食	28 ・ さつま芋とチーズの 卵焼き ・ なす炒め ・ わかめのみそ汁 ・ ぶどう	29 ・ 五目大豆 ・ 胡瓜もみ ・ じゃが芋のみそ汁 ・ オレンジ	30 ・ チキンナゲット ・ コーンサラダ ・ はんぺんスープ ・ キウイフルーツ	とうもろこしの皮むき 8月5日、おやつのとうもろこし！ そうくみのみんなが、一生懸命に剥いてくれました。 20本中、多い子で3本剥く働き者も数名。 匂いを嗅いだり、とうもろこしの髭を自分の顔に くっつけ髭を作ったりと・・・（笑） 興味を持って取り組んでくれました。		
おやつ	・ ごまおこし ・ 牛乳	・ きな粉揚げパン ・ 牛乳	・ パンナコッタ ・ ビスケット			

★ 食事と運動について ★

今月は運動会がありますね！運動会やさまざまなスポーツで力を発揮するために大切なことは技術だけではありません。なぜなら技術があっても体力がなかったり、すぐけがをしてしまったりしては、力を発揮することができないからです！大切なことは「丈夫な体を作ること」です！丈夫な体を作るために特別な食事は必要ありません！まずは日頃の食生活を見直してみましょう！



★ 丈夫な体を作るために大切な事 ★

丈夫な体を作るために食事で気を付けたいことは「栄養バランス」です！「栄養バランス」の整った食事をする事で丈夫な体を作ることができます。食事をする時に次の6つが揃うように心がけましょう！



①主食・・・ごはん・パン・麺など。体を動かすエネルギーになる(炭水化物)



②主菜・・・肉・魚・卵・豆・豆製品などを使ったメインのおかず。体を作る(たんぱく質)



③副菜・・・野菜・海藻・きのこなどをつかったおかず。
体の調子を整える(ビタミン・ミネラル)



④汁物・・・スープやみそ汁など。(水分・塩分の補給)



⑤果物・・・体の調子を整える(ビタミン・ミネラル)

⑥牛乳・乳製品・・・体を作る(たんぱく質)と歯や骨を丈夫にする(カルシウム)



今月の1日平均栄養摂取量
エネルギー : 409kcal
たんぱく質 : 17.6g
脂 肪 : 16.4g

6つも揃えるのは大変・・・と思う方もいるかもしれませんが、⑤や⑥は果汁100%のジュースや乳製品(ヨーグルト、チーズなど)で手軽にとることができます。特に運動をする成長期の子供たちには、②・⑥がとても大切です。②には体を作るために大切な「たんぱく質」、⑥にも「たんぱく質」、そして歯や骨を丈夫にしてくれる「カルシウム」が多く含まれています！丈夫な体を作るためにも食卓に取り入れてみましょう！

