

9月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食 おやつ	今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー：401kcal たんぱく質：17.4g 脂 肪：15.4g		1 - エビ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 - もやしの中華和え - キャベツのみそ汁 - 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 - ぶどう	4 - 高野豆腐の卵とじ - 三色ソテー - なすのみそ汁 - バナナ
以上児 副食 おやつ	6 - オムレツ - ジャーマンポテト - わかめスープ - キウイフルーツ	7 - 赤魚塩焼き - 七福ナムル - カレー汁 - オレンジ	8 - ポテト肉巻き - マカロニサラダ - かぶのみそ汁 - ぶどう	9 - 八宝菜 - 胡瓜と春雨の和え物 - はんぺんスープ - グレープフルーツ	10 - 豆腐とひじきのつくね - めかぶ和え物 - さつま汁 - ミニトマト	11 手作り弁当 牛乳
以上児 副食 おやつ	13 - 魚のステーキ - 親子サラダ - なめこ汁 - オレンジ	14 - 南瓜コロッケ - カレー風味サラダ - ささみスープ - キウイフルーツ	15 総練習 - おにぎり - 仕出し弁当 - 野菜ジュース	16 - がんも含め煮 - ツナサラダ - もやしのみそ汁 - グレープフルーツ	17 - トンカツ - オーロラサラダ - じゃが芋のみそ汁 - なし	18 運動会
以上児 副食 おやつ	20 敬老の日	21 十五夜 - 巣ごもり卵 - 深山和え - いものこ汁 - ぶどう - お月見ゼリー	22 - 炒り鶏 - 南瓜サラダ - 玉葱のみそ汁 - オレンジ	23 秋分の日	24 - 鮭のホイル焼き - ひじきの炒り煮 - 白菜のみそ汁 - グレープフルーツ	25 - 五目納豆 - キャベツ信田煮 - 青菜のみそ汁 - バナナ
以上児 副食 おやつ	27 - 生姜焼き - 粉吹きいも - 人参グラッセ - かきたま汁 - キウイフルーツ	28 - 豆腐の和風ボール - わかめサラダ - 小松菜のみそ汁 - ミニトマト	29 - 豚肉の柳川もどき - ごまもやし - 里芋のみそ汁 - オレンジ	30 お誕生会 - おはぎ - さつま芋甘煮 - 利久和え - しめたま汁 - ぶどう	十五夜 今年は21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… 保育園でも月みたいに ま～るい おだんごをぞうくみさんに作ってもらいお供えて、みんなが元気に過ごせるように…お願いしたいと思います！	
以上児 副食 おやつ	27 - 生姜焼き - 粉吹きいも - 人参グラッセ - かきたま汁 - キウイフルーツ	28 - 豆腐の和風ボール - わかめサラダ - 小松菜のみそ汁 - ミニトマト	29 - 豚肉の柳川もどき - ごまもやし - 里芋のみそ汁 - オレンジ	30 - シュークリーム - 牛乳		

暑さもここまでくれば、あと一息。朝夕の涼しさに元気を取り戻せそうですが、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。

◎ 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、良質のたんぱく質補給、お肉・お魚・卵・大豆製品など夏場に不足しがちな**ビタミンB1**を多く含む**豚肉**や**大豆**がおすすめです。

