

9月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー : 498kcal たんぱく質 : 18.8g 脂 肪 : 15.2g		1 ごはん ・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 ごはん ・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 ごはん ・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 ごはん ・高野豆腐の卵とじ ・三色ソテー ・なすのみそ汁 ・バナナ
おやつ			・南瓜ドーナツ ・牛乳	・スポン ・せんべい	・フレンチトースト ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	6 ごはん ・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 ごはん ・赤魚塩焼き ・七福ナムル ・カレー汁 ・オレンジ	8 ごはん ・ポテト肉巻き ・マカロニサラダ ・かぶのみそ汁 ・ぶどう	9 ごはん ・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 ごはん ・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 
おやつ	・カルピスゼリー ・せんべい	・二色だんご ・牛乳	・ツナサンド ・牛乳	・南瓜スコーン ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	13 ごはん ・魚のステーキ ・親子サラダ ・なめこ汁 ・オレンジ	14 ごはん ・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 ごはん ・がんもめ煮 ・ツナサラダ ・もやしのみそ汁 ・グレープフルーツ	17 ごはん ・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 
おやつ	・米粉パイナップルケーキ ・牛乳	・杏仁豆腐 ・せんべい	・ヨーグルト ・せんべい	・磯辺もち ・牛乳	・ジョア ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	20 敬老の日 	21 十五夜 ・さつま芋ごはん ・巣ごもり卵 ・深山和え ・いものこ汁 ・ぶどう 	22 ごはん ・炒り鶏 ・南瓜サラダ ・玉葱のみそ汁 ・オレンジ	23 秋分の日 	24 ごはん ・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 ごはん ・五目納豆 ・キャベツ信田煮 ・青菜のみそ汁 ・バナナ
おやつ		・お月見団子  ・牛乳	・さつま芋入り蒸しパン ・牛乳		・卵サンド ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	27 ごはん ・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 ごはん ・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 ごはん ・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		
おやつ	・アメリカンドック ・牛乳	・豆銀糖 ・牛乳	・なべ焼き ・牛乳	・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
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。



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！