

9月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
副食	～今月の予定平均栄養摂取量～ 未満児 以上児 エネルギー 482kcal 386kcal タンパク質 : 19,1g 17,5g 脂 肪 : 15,5g 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。			1	2	3
おやつ				・ ひじき卵 ・ 茄子炒め ・ なめこ汁 ・ オレンジ ・ ココアゼリー ・ せんべい	・ 鶏肉の甘辛焼き ・ チーズサラダ ・ ほうれん草の味噌汁 ・ キウイフルーツ ・ フレンチトースト ・ 牛乳	・ 五目納豆 ・ さつまいもひじき煮 ・ 茄子の味噌汁 ・ バナナ
未満児主食				・ ごはん	・ ごはん	・ 納豆ごはん
副食	5	6	7	8	9	10
おやつ	・ 赤魚の塩焼き ・ 味噌ドレッシングサラダ ・ カレースープ ・ オレンジ ・ 南瓜スコーン ・ 牛乳	・ 春巻き ・ ピーマンの中華和え ・ キャベツの味噌汁 ・ ミニトマト ・ ごまプリン ・ せんべい	・ タンドリーチキン ・ カミカミサラダ ・ きのこスープ ・ キウイフルーツ ・ 卵サンド ・ 牛乳	・ がんも含め煮 ・ ツナサラダ ・ のっぺい汁 ・ ミニトマト ・ ヨーグルトパンケーキ ・ 牛乳	・ 炒り鶏 ・ かぼちゃサラダ ・ 玉ねぎと若布の味噌汁 ・ ぶどう ・ 月見団子 ・ 牛乳	はんぺんのチーズ焼き 玉ねぎのカレー炒め 豆腐の味噌汁 バナナ
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 卵ごはん	ごはん
副食	12	13	14 運動会総練習	15	16	17 運動会
おやつ	・ 巣ごもり卵 ・ 深山和え ・ さつまいも汁 ・ オレンジ ・ 米粉パイナップルケーキ ・ 牛乳	・ 豆腐とひじきのつくね ・ めかぶの和え物 ・ 南瓜といんげんの味噌汁 ・ グレープフルーツ ・ きな粉揚げパン ・ 牛乳	・ おにぎり弁当 ・ 牛乳 ・ ヨーグルト ・ せんべい	・ 南瓜コロケ ・ カレー風味サラダ ・ ささみスープ ・ キウイフルーツ ・ 杏仁豆腐 ・ せんべい	・ ポテトの肉巻き ・ マカロニサラダ ・ かぶの味噌汁 ・ ミニトマト ・ 手作りクッキー ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ おにぎり弁当	・ ごはん	・ ひじきごはん	
副食	19 敬老の日	20	21	22 お誕生会	23 秋分の日	24
おやつ		・ 豆腐のドライカレー ・ 若布の酢味噌和え ・ 卵スープ ・ オレンジ ・ 黒糖蒸しパン ・ 牛乳	・ 厚焼き卵 ・ きゅうりもみ 煮豆 ・ すいとん汁 ・ ぶどう ・ ツナサンド ・ 牛乳	・ おはぎ ・ さつまいも甘煮 ・ 利休和え 枝豆 ・ しめたま汁・ぶどう ・ シュークリーム ・ 牛乳		・ 手作り弁当 ・ 牛乳
未満児主食		・ ごはん	・ ごはん	・ おはぎ		
副食	26	27	28	29	30	
おやつ	・ 生姜焼き ・ マッシュポテト ・ かきたま汁 ・ キウイフルーツ ・ 磯辺もち ・ 牛乳	・ 鮭のホイル焼き ・ ひじき炒り煮 ・ 若布の味噌汁 ・ グレープフルーツ ・ 芋かりんとう ・ 牛乳	・ 小魚と大豆のからめ煮 ・ ブロッコリーサラダ ・ 白菜と人参の味噌汁 ・ ミニトマト ・ ヨーグルトゼリー ・ せんべい	・ 豚肉の柳川もどき ・ 青菜としめじのお浸し ・ 小松菜の味噌汁 ・ オレンジ ・ からいも団子 ・ 牛乳	・ サバの味噌煮 ・ わかめサラダ ・ けんちん汁 ・ ぶどう ・ なべ焼き ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごまごはん	・ ごはん	

夏の疲れ回復のためのポイント

- ①早寝、早起きをしましょう。
- ②朝食を必ずとりましょう。
- ③タンパク質とビタミン、ミネラルをとりましょう。

疲労回復には良質なタンパク質をとりましょう

*タンパク質は卵、肉、魚などにあります。

*魚はサバ、アジ、サンマなどです。

ビタミンB・Cをとりましょう。

*かぼちゃ、里芋、さつまいもなどです。

*植物性の食べ物は、動物性にはない繊維素があり、胃腸を刺激して、運動や分泌を盛んにし便秘を良くします。

血液をきれいにしたり、夏やせを回復したりします。栄養をとった後は程度の運動と睡眠が必要です。

よく噛んで食べよう

①味覚の発達

*薄味でもおいしく、食品素材の持ち味がわかります。

②消化を助ける

*唾液の分泌を高め、消化を助けます。

③頭の働きを良くする。

*脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。

④歯並びを良くし、虫歯を防ぐ

*あごの発達を促します。

⑤ことばの発音がはっきりする

*五目大豆の材料：大豆、ごぼう、こんにゃくを噛んであごの発達をよくするようにしています。中には噛み疲れて食べる事をストップしてしまう子どももいますが、残さず食べようと頑張っています。