

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：507kcal 404kcal タンパク質：19.8g 18.2g 脂 肪：18.1g 18.1g			1 ・生姜焼き ・人参グラッセ・ポテト ・もやしの味噌汁 ・オレンジ	2 ・はんぺんのチーズ焼き ・玉ねぎとベーコンの カレー炒め ・豆腐の味噌汁・バナナ
おやつ					・バナナケーキ ・牛乳	
未満児主食					・ごはん	・ごはん
副食	4 ・ローストチキン ・若布の煮物 ・にらたま汁 ・グレープフルーツ	5 ・マーボー茄子 ・中華風サラダ ・きのこスープ ・キウイフルーツ	6 ・ハムのステーキ ・親子サラダ ・ミネストローネ ・ミニトマト	7 ・タラフライ ・大豆サラダ ・大根汁 ・ぶどう	8 ・さつま芋とチーズの卵焼き ・青菜のソテー ・若布の味噌汁 ・オレンジ	9 手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・くるみゆべし ・牛乳	・なべ焼き ・牛乳	・さつま芋素揚げ ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	・ツナサンド ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごまごはん	
副食	11 ・ポテトの肉巻き ・ごまドレッシングサラダ ・凍り豆腐の清汁 ・キウイフルーツ	12 ・茹卵のミートソースかけ ・もやしの炒め物 ・さつま汁 ・バナナ	13 ・鮭のグラタン ・若布サラダ ・コンソメスープ ・グレープフルーツ	14 ・つくね焼き ・ひじきの炒り煮 ・玉ねぎと若布の味噌汁 ・ぶどう	15 ・いが蒸し ・味噌ドレッシングサラダ ・白菜と人参の味噌汁 ・ミニトマト	16 ・厚揚げの甘辛煮 ・野菜炒め物 ・卵スープ ・オレンジ
おやつ	・米粉パイナップルケーキ ・牛乳	・プチパン ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい	・あべかわもち ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん
副食	18 敬老の日 	19 ・鶏肉のオニオントマト煮 ・白菜とベーコンのサラダ ・若布スープ ・グレープフルーツ	20 ・高野豆腐の卵とし ・じゃが芋のきんぴら ・すまし汁 ・オレンジ	21 お誕生会 ・おはぎ ・さつま芋甘煮 利休和え ・しめたま汁 ・ぶどう・ゼリー	22 ・魚のホイル焼き ・油揚げと青菜の煮浸し ・春雨スープ ・バナナ	23 秋分の日
おやつ		・南瓜のスコーン ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	・シュークリーム ・牛乳	・蒸しパン ・牛乳	
未満児主食		・ごはん	・ごはん	・おはぎ	・卵ごはん	
副食	25 ・ささみオープン焼き ・マカロニサラダ ・かぶの味噌汁 ・キウイフルーツ	26 ・サバの味噌煮 ・若布の酢の物 ・けんちん汁 ・オレンジ	27 ・南瓜コロッケ ・ブロッコリーサラダ ・コーンとキャベツのスープ ・ミニトマト	28 ・海老と豆腐の ケチャップ炒め ・キャベツの信田煮 ・すいとん汁・グレープフルーツ	29 ・松風焼き ・白和え ・南瓜といんげんの味噌汁 ・ぶどう	30 ・厚揚げの卵とし ・三色ソテー ・青菜の味噌汁 ・バナナ
おやつ	・きな粉揚げパン ・牛乳	・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	・杏仁豆腐 ・せんべい	・メロンゼリー ・せんべい	・しょうゆ団子 ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん

食事を五感で味わいましょう

- ・味を感じる「味覚」
- ・見た目や彩りを楽しむ「視覚」
- ・調理の音を感じる「聴覚」
- ・食べ物を手触りし食感を知る「触覚」
- ・匂いで食欲を刺激される「嗅覚」

*五感で味わい、食事をより楽しい時間にしましょう。



十分な睡眠をとりましょう

残暑が厳しく、体が疲れています。疲れをためず体調を整える為にも、十分な睡眠をとりましょう。寝る時間、起きる時間、食事の時間を一定にしないと、生活リズムが崩れます。夜、暑くて寝付けないう時は、エアコンで部屋を涼しくするなどの調節が必要ですが冷やし過ぎると体調を崩す原因になるので注意しましょう。



お弁当作りが痛まない工夫をしましょう

高温多湿の時期はお弁当が傷みやすいので、注意しましょう。

- ①おかずはしっかり火を通す。
- ②少し濃い味付けにする。
- ③余分な汁気を切ってから詰める。
- ④生野菜は使わない。
- ⑤梅干しや、酢など抗菌効果のある食材使う。
- ⑥全部冷めてから詰め蓋をする。

*保冷剤、保冷バッグを使うと良いでしょう。

