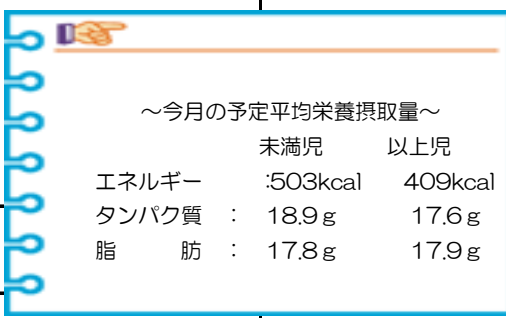
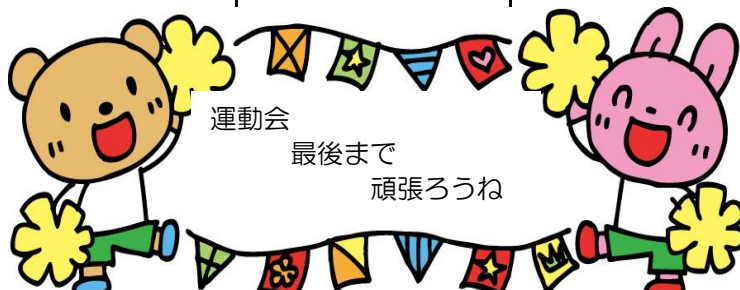


9月予定献立表

下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
副 食	2 ・ あぶたま ・ 味噌ドレッシングサラダ ・ すいとん汁 ・ グレープフルーツ	3 ・ 鶏肉の甘辛煮 ・ 大豆サラダ ・ 南瓜といんげんの味噌汁 ・ バナナ	4 ・ 豆腐ハンバーグ ・ カリフラワーサラダ ・ 野菜ミルクスープ ・ キウイフルーツ	5 ・ タラフライ ・ ブロッコリーサラダ ・ じゃが芋と豆腐の味噌汁 ・ ミニトマト	6 ・ パインとハムのステーキ ・ 野菜のフレンチ ・ コンソメスープ ・ ぶどう	7 ・ 五目納豆 ・ にらと挽肉の卵とし ・ 豆腐の味噌汁 ・ バナナ
	おやつ ・ 豆銀糖 ・ 牛乳	・ ジャムサンド ・ 牛乳	・ ポンデドーナツ ・ 牛乳	・ パンナコッタ ・ サブレ	・ さつま芋入りお餅 ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ しらすごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 納豆ごはん
副 食	9 ・ 豆腐のドライカレー ・ キャベツの甘酢和え ・ ラーメン入りかきたま汁 ・ オレンジ	10 ・ 鶏真薯 ・ 切り干し大根の和風サラダ ・ もやしの味噌汁 ・ ぶどう	11 ・ 鮭のグラタン ・ 南瓜サラダ ・ 大根汁 ・ ミニトマト	12 ・ 春巻き ・ もやしのナムル ・ 凍り豆腐の清汁 ・ キウイフルーツ	13 ・ オムレツ ・ 豚肉とピーマンの炒め物 ・ 肉団子スープ ・ グレープフルーツ	14 手作り弁当の日 ・ 牛乳
	おやつ ・ 蒸しパン ・ 牛乳	・ ごまプリン ・ せんべい	・ 大学芋 ・ 牛乳	・ トマトポッキー ・ 牛乳	・ フruitsサンド ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごまごはん	・ ごはん	
副 食	16 敬老の日 	17 ・ 鮭のトマト煮 ・ ポテトサラダ ・ 若布コンソメスープ ・ ぶどう	18 運動会総練習 ・ おにぎり弁当 ・ 野菜ジュース	19 ・ 親子煮 ・ いんげんのごま和え ・ なめこ汁 ・ バナナ	20 ・ 鶏の唐揚げ ・ 胡麻ドレッシングサラダ ・ 五目スープ ・ ミニトマト	21 運動会 
	おやつ ・ しょうゆ団子 ・ 牛乳	・ しょうゆ団子 ・ 牛乳	・ ヨーグルト ・ せんべい	・ チーズポテト ・ 牛乳	・ ジョア ・ せんべい	
未満児主食		・ ごはん	・ おにぎり弁当	・ ごはん	・ ごはん	
副 食	23 振替休日 	24 ・ 松風焼き ・ 若布の煮物 ・ すまし汁 ・ キウイフルーツ	25 ・ 高野豆腐の卵とし ・ 青菜和え ・ 豚汁 ・ オレンジ	26 お誕生会  ・ おはぎ ・ さつま芋甘煮・利休和え ・ かきたま汁 ・ ぶどう	27 ・ さつま芋とチーズの卵焼き ・ 冷しゃぶ ・ きのこスープ ・ バナナ	28 ・ 焼きビーフン ・ コーンサラダ ・ キャベツの味噌汁 ・ ミニトマト
	おやつ ・ パイナップルケーキ ・ 牛乳	・ パイナップルケーキ ・ 牛乳	・ ツナサンド ・ 牛乳	・ シュークリーム ・ 牛乳	・ 人参ゼリー ・ サブレ	
未満児主食		・ ごはん	・ ごはん	・ おはぎ	・ ごはん	・ 焼きビーフン
副 食	30 ・ 肉じゃが ・ 若布サラダ ・ しめたま汁 ・ グレープフルーツ	 ～今月の予定平均栄養摂取量～ 未満児 以上児 エネルギー :503kcal 409kcal タンパク質 : 18.9g 17.6g 脂 肪 : 17.8g 17.9g				
	おやつ ・ ココアケーキ ・ 牛乳					
未満児主食	・ ごはん					

熱中症に注意しましょう

残暑厳しい毎日です。だるい、食欲不振といった夏バテの症状は、暑さや湿度による体の変調で、自律神経のバランスの乱れによる胃腸の働きの低下や、栄養不足、脱水などが原因となります。熱中症は屋外など暑い場所である程度の時間を過ごすことで、めまい、嘔吐などが起こります。バランスのとれた食事、睡眠こまめな水分補給を心がけましょう。

＊運動会練習が始まりました。子どもがすぐ「疲れた～」とならないようにお家の方には体調管理をお願いします。

＊水分補給にアイスやジュースなど冷たいものをとりすぎると消化器官の機能が低下し、食欲が落ちる、下痢をするなど夏バテが起こりやすくなります。食事に響かないように食べすぎに注意しましょう。



うんちは健康状態を知る目安です

理想は硬すぎずやわらかすぎない「バナナうんち」です。健康なうんちは臭くありませんが、肉類ばかり食べていると臭うようになり、硬めになります。色は黄土色ですが、肉類ばかり食べていると濃い茶系になります。お腹を壊しているなど体調がすぐれないときは、水分量が多い「ピチピチうんち」です。野菜や水分が足りないときは「ころころうんち」です。

排便リズムを整えよう

排便に適しているのは朝です。朝ごはんを食べた後腸の動きが活発になり、便意を感じやすいからです。起きるのが遅く、朝ごはんを食べる時間やゆっくりとトイレに行く時間がないと、うんちをすることができません。朝トイレに行く習慣や「早寝、早起き、朝ごはん」の生活を心がけ、排便リズムを整えましょう。

＊大腸にすむビフィズス菌の働きを活発にしてくれるのがオリゴ糖です。ビフィズス菌が含まれているヨーグルトや葱、大豆、アスパラガス、ごぼう、バナナに多く含まれています。

