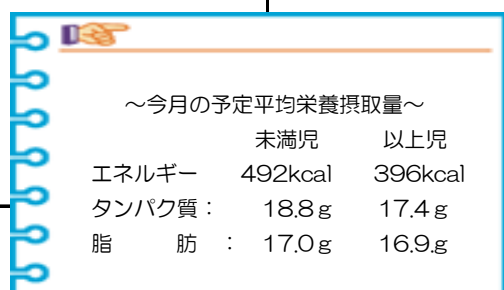


9月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土												
副食	1 ・ ローストチキン ・ チーズサラダ ・ 五目スープ ・ グレープフルーツ	2 ・ 麻婆茄子 ・ カレー風味サラダ ・ 若布コーンスープ ・ キウイフルーツ	3 ・ 焼きししゃも ・ 青菜としめじのお浸し ・ 豚汁 ・ バナナ	4 ・ 海老と豆腐のケチャップ ・ キャベツの信田煮 ・ 南瓜といんげんの味噌汁 ・ オレンジ	5 ・ 厚焼き卵 ・ きゅうりもみ・煮豆 ・ お芋の団子汁 ・ ぶどう	6 手作り弁当の日 ・ 牛乳 												
	おやつ ・ ヨーグルトパンケーキ ・ 牛乳	・ くるみゆべし ・ 牛乳	・ フルーツサンド ・ 牛乳	・ レアチーズ ・ せんべい	・ プチパン ・ 牛乳													
	未満児主食 ・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん													
副食	8 ・ 豚肉の野菜巻き ・ 春雨酢の物 ・ 大根汁 ・ グレープフルーツ	9 ・ ポテトオムレツ ・ 若布マヨネーズサラダ ・ コンソメスープ ・ バナナ	10 運動会総練習 ・ おにぎり弁当 ・ 野菜ジュース 	11 ・ マカロニグラタン ・ キャベツの甘酢和え ・ きのことスープ ・ キウイフルーツ	12 ・ トンカツ ・ 胡麻ドレッシングサラダ ・ 玉ねぎと若布の味噌汁 ・ 梨	13 運動会 												
	おやつ ・ ドーナツ ・ 牛乳	・ ハムチーズ蒸しパン ・ 牛乳	・ ヨーグルト ・ ビスケット	・ 芋かりんとう ・ 牛乳	・ ジョア ・ せんべい													
	未満児主食 ・ ごはん	・ ごはん	・ おにぎり弁当	・ ごはん	・ ごはん													
副食	15 敬老の日 	16 ・ 南瓜コロッケ ・ 切り干しサラダ ・ 若布の味噌汁 ・ ミニトマト	17 ・ 鮭の味噌みりん焼き ・ ブロッコリーサラダ ・ ワンタンスープ ・ ぶどう	18 ・ 茹た卵のミートソースかけ ・ なす炒め ・ コーンとキャベツのスープ ・ キウイフルーツ	19 ・ 炒り鶏 ・ 小松菜のピーナッツ和え ・ もやしの味噌汁 ・ オレンジ	20 ・ 焼きビーフン ・ コーンサラダ ・ 豆腐の味噌汁 ・ ミニトマト												
	おやつ ・ 甘食 ・ 牛乳	・ 2層ゼリームース ・ せんべい	・ 小倉白玉 ・ 牛乳	・ ブルーベリーケーキ ・ 牛乳	・ じゃこトースト ・ 牛乳													
	未満児主食 ・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 焼きビーフン												
副食	22 ・ 豆腐とひじきのつくね焼き ・ 七福ナムル ・ キャベツと油揚げの味噌汁 ・ オレンジ	23 秋分の日 	24 ・ ハワイアンポークソテー ・ ツナサラダ ・ ベーコンスープ ・ グレープフルーツ	25 お誕生会 ・ おはぎ ・ 鶏味噌煮・利休和え ・ しめたま汁 ・ ぶどう	26 ・ 赤魚塩焼き ・ 千草和え ・ そうめん汁 ・ 梨	27 ・ 厚揚げの甘辛煮 ・ もやしの炒め物 ・ じゃが芋と青菜の味噌汁 ・ バナナ												
	おやつ ・ 甘食 ・ 牛乳		・ ジャムサンド ・ 牛乳	・ シュークリーム ・ 牛乳	・ 五平餅風 ・ 牛乳													
	未満児主食 ・ ごはん		・ ごはん	・ おはぎ	・ ごはん	・ ごはん												
副食	29 ・ あぶたま ・ 深山和え ・ 白菜と人参の味噌汁 ・ オレンジ	30 ・ 肉団子のあんかけ ・ カミカミサラダ ・ はんぺんスープ ・ キウイフルーツ	 運動会 頑張ろうね		 ～今月の予定平均栄養摂取量～ <table><tr><td></td><td>未満児</td><td>以上児</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>492kcal</td><td>396kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>18.8g</td><td>17.4g</td></tr><tr><td>脂 肪</td><td>17.0g</td><td>16.9g</td></tr></table>			未満児	以上児	エネルギー	492kcal	396kcal	タンパク質	18.8g	17.4g	脂 肪	17.0g	16.9g
		未満児	以上児															
	エネルギー	492kcal	396kcal															
タンパク質	18.8g	17.4g																
脂 肪	17.0g	16.9g																
おやつ ・ さつまいも素揚げ ・ 牛乳	・ 牛乳寒天 ・ せんべい																	
未満児主食 ・ ごはん	・ ごはん																	

食と健康

<食事・運動・睡眠のリズムを作ろう>

運動遊びをすることで、よく食べ、ぐっすり眠ることができます。

これを毎日続けると、やがてお腹が空く時間帯も定まってきます。

<元気に運動>たくさん体を動かすことで、食事が進み、よく眠れます。

<しっかり食事>食事をとることで、体力がつき、健康に過ごせます。

<ぐっすり睡眠>よく眠ることで、体が発育し、一日の疲れがとれます。

* 運動会練習が始まり食事が進み、おかわりする姿も見られます。

食と健康

<残暑厳しい夏、水分補給をしましょう>

たくさん汗をかく時季、水分補給が必要です。運動量が
多く、汗をかきやすいので、こまめに水分をとりましょう。

* 飲み物は麦茶や水がいいです。ジュースやスポーツド
リンク、炭酸飲料は糖分が多く、食事の妨げになります。
飲む場合は少量にしましょう。

食と健康

<しっかり噛める環境づくり ポイント3つ>

よく噛む習慣を身につけるには、意識しなくても自然と噛むことのできる習慣を用意することが大切です。

①食べ物は大きめに切る。・幼児期が始まったら、噛まないと食べられない大きさの食事を一品用意すると、前歯を使って噛み切るようになります。

②足を床につける。・足を床につけることで、体幹が支えられて、しっかり噛むことができます。

③飲み物はなるべく食後に飲む。・食事中に水やお茶をよく飲む子どもは、水分で食べ物を流し込んでいる場合がありますので、味噌汁で補うようにしましょう。 * 味噌汁、スープが好きな子どもたちです。