

9月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土												
副 食	防災グッズを揃えておきましょう 	1 ・ 生姜焼き ・ チーズサラダ ・ 味噌けんちん汁 ・ オレンジ	2 ・ オムレツ ・ 冷しゃぶ ・ コーンとキャベツのスープ ・ 梨	3 ・ 白身魚のカレーソース ・ ブロッコリーと若布のお浸し ・ かぶの味噌汁 ・ ぶどう	4 ・ チャプチェ ・ 南瓜サラダ ・ かきたま汁 ・ キウイフルーツ	5 ・ ハムピカタ ・ もやしの炒め物 ・ 玉ねぎと若布の味噌汁 ・ バナナ												
おやつ		・ フレンチトースト ・ 牛乳	・ フライドポテト ・ 牛乳	・ ヨーグルトゼリー ・ せんべい	・ レモンケーキ ・ 牛乳													
未満児主食		・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん												
副 食	7 ・ 南瓜グラタン ・ 三色サラダ ・ キャベツと油揚げの味噌汁 ・ キウイフルーツ	8 ・ 巣ごもり卵 ・ 七福ナムル ・ 肉団子スープ ・ バナナ	9 ・ 魚のステーキ ・ にらと挽肉の卵とし ・ 五目味噌汁 ・ オレンジ	10 ・ がんもの含め煮 ・ ほうれん草とりのりのお浸し ・ 卵スープ ・ ミニトマト	11 ・ 豆腐とひじきのつくね ・ 若布マヨネーズサラダ ・ ラーメン入りかき玉汁 ・ ぶどう	12 手作り弁当の日 ・ 牛乳 												
おやつ	・ くるみゆべし ・ 牛乳	・ ココアゼリー ・ せんべい	・ ジャムサンド ・ 牛乳	・ じゃこトースト ・ 牛乳	・ 豆銀糖 ・ 牛乳													
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん													
副 食	14 ・ 鮭のムニエル ・ 豚肉とピーマン炒め ・ 南瓜の味噌汁 ・ ぶどう	15 ・ 豆腐のドライカレー風 ・ キャベツの甘酢和え ・ もやしの味噌汁 ・ キウイフルーツ	16 運動会練習 ・ おにぎり・おかず弁当 ・ ジュース	17 ・ あぶたま ・ 野菜ソテー ・ じゃが芋と豆腐の味噌汁 ・ 梨	18 ・ トンカツ ・ ごまドレッシングサラダ ・ 凍り豆腐の清汁 ・ オレンジ	19 運動会 												
おやつ	・ ハムサンド ・ 牛乳	・ バナナケーキ ・ 牛乳	・ ヨーグルト ・ せんべい	・ ポンデドーナツ ・ 牛乳	・ ジョア ・ ビスケット													
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ おにぎり・おかず弁当	・ ごはん	・ ごはん	・												
副 食	21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 お誕生会  ・ おはぎ ・ 鶏みそ焼き ・ 利久和え・花麴の清汁 ・ ぶどう	25 ・ ベーコンエッグ ・ 青菜のソテー ・ のっぺい汁 ・ 梨・十五夜ゼリー	26 ・ 五目納豆 ・ 南瓜含め煮 ・ 若布の味噌汁 ・ オレンジ												
おやつ				・ シュークリーム ・ ヤクルト	・ しょうゆ団子 ・ 牛乳													
未満児主食				・ おはぎ	・ ごはん	・ 納豆ごはん												
副 食	28 ・ 豚肉の味噌炒め ・ 大根サラダ ・ すまし汁 ・ ミニトマト	29 ・ 南瓜コロッケ ・ キャベツのピーナッツ和え ・ ささみスープ ・ キウイフルーツ	30 ・ 魚の照り焼き ・ ひじきサラダ ・ しめじの味噌汁 ・ バナナ	～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>462cal</td><td>385cal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>18.4 g</td><td>17.9 g</td></tr><tr><td>脂 肪</td><td>16.2 g</td><td>17.1 g</td></tr></table>・ご飯は保育園で炊きます				未満児	以上児	エネルギー	462cal	385cal	タンパク質	18.4 g	17.9 g	脂 肪	16.2 g	17.1 g
	未満児	以上児																
エネルギー	462cal	385cal																
タンパク質	18.4 g	17.9 g																
脂 肪	16.2 g	17.1 g																
おやつ	・ アメリカンドック ・ 牛乳	・ 豆乳プリン ・ せんべい	・ からいも団子 ・ 牛乳															
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん															

<十五夜>

十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、1年でもっともきれいな月が見られる日です。団子、すすき、その時期に採れた作物をお供えします。
今年の十五夜は9月25日です。家族みなでお月見をしてはいかがでしょうか。

<うんちは健康状態を知る目安になります>

理想は硬すぎず軟らかすぎない「バナナうんち」
お腹を壊している時や水分の多い時は「ビチャビチャうんち」 野菜や水分の少ない時は、「水分が足りないコロコロうんち」毎日排便を確認して下さい。
排便を助けてくれる成分は食物繊維です。さつまいも、ごぼう、豆類、きのこ類、海藻類、バナナ、オレンジに多く含まれています。

<元気に遊びましょう>

早めに寝て疲れをとり、3食ごはんを食べて、元気に運動会練習に取り組みましょう。

<夏の疲れを回復するの為に工夫しましょう>

1. 早寝早起きで生活リズムを作りましょう
2. 朝食を食べましょう
3. タンパク質、ビタミン、ミネラルをとりましょう

<疲労回復には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。

<ビタミンB・Cをとりましょう>

かぼちゃ、さと芋、さつまいもなどにあります。

*植物性の食べ物は、動物性の食べ物にはない繊維があり胃腸を刺激して、便秘を良くします。