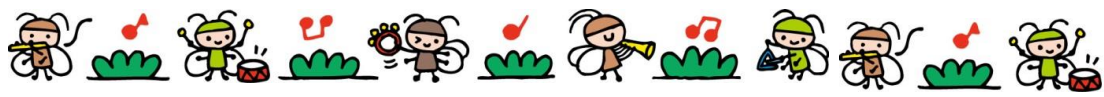


# 9月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	2 ごはん ・パインとハムの ステーキ ・スパゲティーサラダ ・五目スープ ・グレープフルーツ	3 しらすごはん ・巣ごもり卵 ・ダイコンサラダ ・きのこのスープ ・キウイフルーツ	4 ごはん ・南瓜コロケ ・カリフラワーサラダ ・なめこ汁 ・ミニトマト	5 ごはん ・魚のホイル焼き ・ごま酢キャベツ ・五目うどん ・バナナ	6 ごはん ・がんも含め煮 ・青菜のお浸し ・味噌けんちん汁 ・ぶどう	7 ごはん ・焼きビーフン ・コーンサラダ ・卵スープ ・オレンジ
おやつ	・米粉蒸しパン ・牛乳	・大学芋 ・牛乳	・ごまプリン ・せんべい	・フルーツカスタード ・麦茶	・ツナサンド ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	9 ごはん ・にらとじゃこの オムレツ ・野菜納豆かけ ・里芋のみそ汁 ・キウイフルーツ	10 ごはん ・豚肉の野菜巻 ・切干サラダ ・しめたま汁 ・ミニトマト	11 ごはん ・八宝菜 ・中華風サラダ ・わかめスープ ・グレープフルーツ	12 卵ごはん ・豆腐ハンバーグ ・ほうれん草サラダ ・ミネストローネ ・オレンジ	13 ごはん ・さんま塩焼き ・ひじきの炒り煮 ・じゃが芋のみそ汁 ・ぶどう ・十五夜デザート	14 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・豆銀糖 ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	・プチパン ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳	・月見だんご ・牛乳 	
未満児 主 食 副 食	16 敬老の日 	17 ごはん ・生姜焼き ・春雨酢の物 ・お芋の団子汁 ・ミニトマト	18 ごはん ・いが蒸し ・信田煮 ・さつま汁 ・グレープフルーツ	19 ごはん ・豆腐のドライカレー ・チーズサラダ ・春雨スープ ・バナナ	20 お誕生会  ・おはぎ ・魚のみそ焼き ・利久和え ・花麩の清汁 ・ぶどう・枝豆	21 ごはん ・鶏肉のソテー ・マカロニツナサラダ ・青菜のみそ汁 ・オレンジ
おやつ		・くるみゆべし ・牛乳	・甘食 ・牛乳	・二色だんご ・牛乳	・シュークリーム ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	23 秋分の日 	24 ごはん ・豚肉の柳川もどき ・ピーナツ和え ・もやしのみそ汁 ・グレープフルーツ	25 総練習  ・おにぎり 仕出し弁当 ・野菜ジュース	26 ごはん ・えびと豆腐の ケチャップ煮 ・もやし中華和え ・かきたま汁 ・ぶどう	27 ごはん ・ヒレカツ ・ブロッコリーお浸し ・凍豆腐のみそ汁 ・ミニトマト	28 運動会  ガンバレ!
おやつ		・ごまポッキー ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	・きな粉もち ・牛乳	・ジョア ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	30 ごはん ・ピーマンギョーザ ・ひじきサラダ ・カレー汁 ・オレンジ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>今月の1日平均栄養摂取量</p> <p>エネルギー：543kcal たんぱく質：19.9g 脂 肪：17.7g</p> </div>				
おやつ	・がんづき ・牛乳	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>～ 9月1日は防災の日 ～</p> <p>非常用品は備えていますか？ もしものとき、すぐに取り出せる よう決まった場所に用意しておき ましょう。 また、定期的に中身のチェックを して、水や食料品など、期限切れ の物が入っていることのないよう にしましょう。</p> <p>もしも…の時のために 保育園でも非常時 に備えちょっとした お菓子(非常食) 数種類と水を備蓄し ています。 使うことが無いよう 願いながら・・・</p> </div>				

## ★ 食事と運動について ★

今月は運動会がありますね！運動会やさまざまなスポーツで力を発揮するために大切なことは技術ではありません。  
なぜなら技術があっても体力がなかったり、すぐけがをしてしまったりしては、力を発揮することができないからです！  
大切なことは“丈夫な体を作ること”です！丈夫な体を作るために特別な食事は必要ありません！  
まずは日頃の食生活を見直してみよう

### ★ 丈夫な体を作るために大切な事 ★

丈夫な体を作るために食事で気を付けたいことは“栄養バランス”です！“栄養バランス”の整った食事をする  
ことで丈夫な体を作ることができます。食事をする時に次の6つが揃うように心がけましょう！

- ①主食・・・ごはん・パン・麺など。体を動かすエネルギーになる（炭水化物）
- ②主菜・・・肉・魚・卵・豆・豆製品などを使ったメインのおかず。体を作る（たんぱく質）
- ③副菜・・・野菜・海藻・きのこなどをつかったおかず。体の調子を整える（ビタミン・ミネラル）
- ④汁物・・・スープやみそ汁など。（水分・塩分の補給）
- ⑤果物・・・体の調子を整える（ビタミン・ミネラル）

6つも揃えるのは大変と思う方もいるかもしれませんが、⑤や⑥は果汁100%のジュースや乳製品（ヨーグルト、チーズなど）

⑥牛乳・乳製品・・・体を作る（たんぱく質）と歯や骨を丈夫にする（カルシウム）  
で手軽にとることができます。特に運動をする成長期の子どもたちには、②・⑥がとても大切です。②には体を作るために大切な  
“たんぱく質”、⑥にも“たんぱく質”、そして歯や骨を丈夫にしてくれる“カルシウム”が多く含まれています！丈夫な体を作る  
ためにも食卓に取り入れてみましょう！