



# 9月給食予定献立表



広田保育園

未満児		1	2	3	4	5
午前おやつ/主食	<b>平均給与栄養量</b> ○ エネルギー 511kcal ○ たんぱく質 18.7g ○ 脂質 16.5g	牛乳・ビスケット/ごはん	バナナ/ごはん	豆乳・サブレ/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食		・がんもの含め煮 ・若布サラダ ・さつま汁 ・ミニトマト	・マーボー茄子 ・もやしのナムル ・にらたま汁 ・ぶどう	・ハワイアンポークソテー ・スパゲティサラダ ・コンソメスープ ・グレープフルーツ	・焼きいか ・青菜としめじのお浸し ・五目うどん ・オレンジ	・変り納豆 ・さつま芋甘煮 ・キャベツの味噌汁 ・バナナ
おやつ		・人参バターケーキ ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・きなこ餅 ・牛乳	
	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
午前おやつ/主食	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	牛乳・サブレ/ごはん	りんごジュース・せんべい/ごまごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	<b>手作り弁当の日</b> 牛乳
副食	・ローストチキン ・チーズサラダ ・春雨スープ ・ぶどう	・巣ごもりたまご ・深山和え ・なめこ汁 ・オレンジ	・さばのホイル焼き ・キャベツの甘酢和え ・ワンタンスープ ・梨	・南瓜コロッケ ・中華風サラダ ・若布スープ ・ミニトマト	・炒り鶏 ・小松菜のピーナッツ和え ・もやしの味噌汁 ・グレープフルーツ	
おやつ	・がんづき ・牛乳	・クッキー ・牛乳	・もちもちドーナツ ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	・マドレーヌ ・牛乳	
	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b> <b>お誕生会</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
午前おやつ/主食	りんごジュース・せんべい/ごはん	牛乳・サブレ/ごはん	豆乳・せんべい/ごはん	ヤクルト・せんべい	牛乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	・ミートローフ ・ひじきのごま和え ・きのこスープ ・オレンジ	・赤魚の煮付 ・千草和え ・豚汁 ・キウイフルーツ	・ポテトオムレツ ・三色サラダ ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・梨	・おはぎ ・鶏ごま煮/利久和え ・花麩の清汁 ・ぶどう	・えびと豆腐のケチャップ炒め ・キャベツの信田煮 ・南瓜といんげんの味噌汁 ・バナナ	・はんぺんのチーズ焼き ・玉葱とベーコンのカレー炒め ・若布スープ ・ミニトマト
おやつ	・フレンチトースト ・牛乳	・ごまだれ団子 ・牛乳	・牛乳寒天 ・ビスケット	・シュークリーム ・牛乳	・プチパン ・牛乳	
	<b>21</b> <b>敬老の日</b>	<b>22</b> <b>秋分の日</b>	<b>23</b>	<b>24</b> <b>総練習</b>	<b>25</b>	<b>26</b> <b>運動会</b>
午前おやつ/主食			牛乳・サブレ/ごはん	バナナ	牛乳・せんべい/ごはん	・ミニパン ・りんごジュース
副食			・肉じゃが ・ブロッコリーと若布のお浸し ・しめじの味噌汁 ・グレープフルーツ	・仕出し弁当 ・野菜ジュース	・豆腐とひじきのつくね ・ごまドレッシングサラダ ・たまごスープ ・梨	
おやつ			・ブルーベリーケーキ ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	・ジョア ・ビスケット	
	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>*季節の食べもの* おはぎ</b> 秋の七草と呼ばれる「萩」の花が小豆の粒と似ていることから「おはぎ」という呼び方になったと言われています。 <b>*なぜ、お彼岸に「おはぎ」をお供えるの？*</b> 由来は諸説あるようですが、小豆の赤い色には魔除けの効果があると古くから信じられており、邪気を払う食べ物としてご先祖様にお供えされてきました。 また「もち米」と「あんこ」2つの物を「合わせる」言葉の語呂から、ご先祖様の心と自分たちの心を「合わせる」という意味もあるそうです。		
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/きつねごはん	りんごジュース・せんべい/ごはん	豆乳・サブレ/ごはん			
副食	・さつま芋とチーズのたまご焼き ・茄子炒め ・若布の味噌汁 ・ぶどう	・五目大豆 ・きゅうりもみ ・じゃが芋とキャベツの味噌汁 ・オレンジ	・チキンナゲット ・りんごサラダ ・はんぺんスープ ・ミニトマト			
おやつ	・ごまおこし ・牛乳	・きな粉揚げパン ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい			

## 野菜ってすごいね

ぞう組さんと「野菜のお勉強」をしました😊



どうして野菜を食べなきゃいけないの？

…肉や魚に入っていない**ビタミン**を補い、**体の調子を整えるため!**

## 体を元気にする野菜のすごい力

### ★バリアパワー★

- ・肌や粘膜を守る。
- ・風邪などの病気にかかりにくくし、体を守る。



### ★がっしりパワー★

- ・骨や歯を強くする。
- ・筋肉を動かすことを助けて、じょうぶな体にする。

### ★ながもちパワー★

- ・食べたものを力に変える。
- ・血を体中にめぐらせて、体を持続的に動かす。

体をつくるために野菜を食べることなんだね!



### ★うんちするりんパワー★

- ・便の量を増やしたり、便に水分を与えてやわらかくしたり、腸を動かしたりすることでお通じを助ける。

### ★かいふくパワー★

- ・疲れをとったり、体の古くなった細胞を新しく作り変えたり、新陳代謝をサポートする。