

9月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食 おやつ	十五夜 今年は10日が中秋の名月です。文字通り秋の真ん中の満月の日をさします。すすきはおいしいお米がたくさん採れた事への感謝の気持ちの意味で飾ります。	まんまるお月さん 見えますように… 保育園でも月みたいにま～るいおだんごをぞうくみさんに作ってもらいお供えをし、みんなが元気に過ごせるように… お願いしたいと思います！	1 ・ひじき卵 ・茄子炒め ・なめこ汁 ・オレンジ ・ココアゼリー ・せんべい	2 ・鶏肉の甘辛煮 ・チーズサラダ ・豆腐の味噌汁 ・キウイフルーツ ・フレンチトースト ・牛乳	3 ・五目納豆 ・さつまいもひじき煮 ・なすの味噌汁 ・バナナ	
以上児 副食 おやつ	5 ・赤魚塩焼き ・みそドレッシングサラダ ・カレー汁 ・オレンジ ・南瓜のスコーン ・牛乳	6 ・がんも含め煮 ・ツナサラダ ・のっぺい汁 ・ミニトマト ・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	7 ・タンドリーチキン ・カミカミサラダ ・きのこスープ ・キウイフルーツ ・卵サンド ・牛乳	8 ・鮭とチーズの春巻き ・もやし中華和え ・キャベツのみそ汁 ・グレープフルーツ ・ごまプリン ・せんべい	9 ・炒り鶏 ・かぼちゃサラダ ・玉葱のみそ汁 ・ぶどう ・月見だんご ・牛乳	10 手作り弁当(十五夜) ・牛乳
以上児 副食 おやつ	12 ・巣ごもり卵 ・深山和え ・さつまいも汁 ・オレンジ ・米粉パイナップルケーキ ・牛乳	13 ・豆腐とひじきのつくね ・めかぶの和え物 ・南瓜のみそ汁 ・グレープフルーツ ・きな粉揚げパン ・牛乳	14 ・南瓜コロケ ・カレー風味サラダ ・ささみスープ ・キウイフルーツ ・杏仁豆腐 ・せんべい	15 お誕生会 ・おはぎ ・さつまいも甘煮 ・利久和え ・しめたま汁 ・ぶどう・ゼリー ・シュークリーム ・牛乳	16 ・ポテト肉巻き ・マカロニサラダ ・かぶのみそ汁 ・ミニトマト ・クッキー ・牛乳	17 ・高野豆腐の卵とし ・三色ソテー ・牛乳 ・オレンジ
以上児 副食 おやつ	19 敬老の日 	20 ・豆腐ドライカレー ・若布酢みそ和え ・卵スープ ・オレンジ ・黒糖蒸しパン ・牛乳	21 ・厚焼き卵 ・きゅうりもみ ・煮豆 ・すいとん汁 ・ぶどう ・ツナサンド ・牛乳	22 ・小魚と大豆炒り煮 ・ブロッコリーサラダ ・白菜のみそ汁 ・バナナ ・ヨーグルトゼリー ・せんべい	23 秋分の日 	24 ・はんぺんチーズ焼き ・玉ねぎカレー炒め ・牛乳 ・ミニトマト
以上児 副食 おやつ	26 ・生姜焼き ・マッシュポテト ・人参グラッセ ・かきたま汁 ・キウイフルーツ ・磯辺もち ・牛乳	27 ・鮭のホイル焼き ・ひじき炒り煮 ・若布のみそ汁 ・グレープフルーツ ・芋かりんとう ・牛乳	28 ・鶏肉のマリネ ・三色サラダ ・いものこ汁 ・ミニトマト ・二色だんご ・牛乳	29 ・豚肉柳川もどき ・青菜としめじのお浸し ・小松菜のみそ汁 ・オレンジ ・からいも団子 ・牛乳	30 ・サバのみそ煮 ・わかめサラダ ・けんちん汁 ・ぶどう ・なべ焼き ・牛乳	8月の食育 三大栄養素の赤の仲間(タンパク質)についてお話をしました どんな働きをするか どんな食べものにふくまれているのかなど… その後は五感を使ったゲーム! 今回は【触覚】 見えない箱の中の野菜などを手探りで当てるゲームを感染対策をしながら楽しんで取り組むことができました

暑さもここまでくれば、あと一息。朝夕の涼しさに元気を取り戻せそうです。

でもまだ夏の疲れが残っていて、体調のすぐれない人もいます。

十分な睡眠と栄養で早く夏バテを解消しましょう。

今月の1日予定平均
栄養摂取量

エネルギー : 397kcal
たんぱく質 : 18.7g
脂肪 : 17.0g

◎ 夏バテを早く回復するには ◎

1、睡眠をしっかり取る。

寝不足は体が疲れやすくなります。睡眠をしっかり取って1日の疲れを取り除きましょう。



2、1日3度の食事をキチンと取る。

暑いからといって食事の回数が減ってしまいますと栄養不足につながります。3度の食事で栄養を十分に補給しましょう。



3、良質のたんぱく質とビタミンB1を。

夏バテにならないためには、良質のたんぱく質補給、お肉・お魚・卵・大豆製品など夏場に不足しがちな**ビタミンB1**を多く含む**豚肉**や**大豆**がおすすめです。



