

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	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 ごはん ・ ひじき卵 ・ 茄子炒め ・ なめこ汁 ・ オレンジ	2 ごはん ・ 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	3 ごはん ・ 五目納豆 ・ さつま芋ひじき煮 ・ なすの味噌汁 ・ バナナ
おやつ	・ 南瓜のスコーン ・ 牛乳		・ ヨーグルトパンケーキ ・ 牛乳		・ ココアゼリー ・ せんべい	・ フレンチトースト ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	5 ごはん ・ 赤魚塩焼き ・ みそドレッシングサラダ ・ カレー汁 ・ オレンジ	6 ごはん ・ がんも含め煮 ・ ツナサラダ ・ のっぺい汁 ・ ミニトマト	7 ごはん ・ 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	8 ごはん ・ 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	9 卵ごはん ・ 炒り鶏 ・ かぼちゃサラダ ・ 玉葱のみそ汁 ・ ぶどう	10 手作り弁当(十五夜) ・ 牛乳 	
おやつ	・ 南瓜のスコーン ・ 牛乳	・ ヨーグルトパンケーキ ・ 牛乳	・ 卵サンド ・ 牛乳	・ ごまプリン ・ せんべい	・ 月見だんご ・ 牛乳 		
未満児 主 食 副 食	12 ごはん ・ 巣ごもり卵 ・ 深山和え ・ さつま汁 ・ オレンジ	13 ごはん ・ 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	14 ごはん ・ 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	15 お誕生会 ・ おはぎ ・ さつま芋甘煮 ・ 利久和え ・ しめたま汁 ・ ぶどう・ゼリー 	16 ひじきごはん ・ ポテト肉巻き ・ マカロニサラダ ・ かぶのみそ汁 ・ ミニトマト	17 ごはん ・ 高野豆腐の卵とし ・ 三色ソテー ・ 牛乳 ・ オレンジ	
おやつ	・ 米粉パイナップルケーキ ・ 牛乳	・ きな粉揚げパン ・ 牛乳	・ 杏仁豆腐 ・ せんべい	・ シュークリーム ・ 牛乳	・ パンダクッキー ・ 牛乳 		
未満児 主 食 副 食	19 敬老の日 	20 ごはん ・ 豆腐ドライカレー ・ 若布酢みそ和え ・ 卵スープ ・ オレンジ	21 ごはん ・ 厚焼き卵 ・ きゅうりもみ ・ 煮豆 ・ すいとん汁 ・ ぶどう	22 ごはん ・ 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	23 秋分の日 	24 ごはん ・ はんぺんチーズ焼き ・ 玉ねぎカレー炒め ・ 牛乳 ・ ミニトマト	
おやつ		・ 黒糖蒸しパン ・ 牛乳	・ ツナサンド ・ 牛乳	・ ヨーグルトゼリー ・ せんべい			
未満児 主 食 副 食	26 ごはん ・ 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	27 ごはん ・ 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	28 ごはん ・ 鶏肉のマリネ ・ 三色サラダ ・ いものこ汁 ・ ミニトマト	29 ごまごはん ・ 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	30 ごはん ・ サバのみそ煮 ・ わかめサラダ ・ けんちん汁 ・ ぶどう	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	
おやつ	・ 磯辺もち ・ 牛乳	・ 芋かりんとう ・ 牛乳	・ 二色だんご ・ 牛乳	・ からいも団子 ・ 牛乳	・ なべ焼き ・ 牛乳		

暑さもここまですれば、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：499kcal
たんぱく質：20.2g
脂肪：16.9g

◎ 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。



