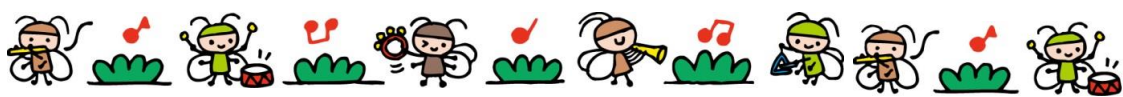


9月予定献立表



広田保育園

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------|--|---|--|--|--|--|
| 未満児 主 食 副 食 | 2 ごはん ・厚焼き卵 ・みそ ドレッシングサラダ ・すいとん汁 ・グレープフルーツ | 3 たかたのゆめの日 ・炒り鶏 ・大豆サラダ ・南瓜のみそ汁 ・ぶどう | 4 ごはん ・豆腐ハンバーグ ・カリフラワーサラダ ・野菜ミルクスープ ・キウイフルーツ | 5 ごはん ・魚のフライ タルタルソースかけ ・ブロッコリーのお浸し ・じゃが芋のみそ汁 ・ミニトマト | 6 しらすごはん ・親子煮 ・いんげんのごま和え ・なめこ汁 ・バナナ | 7 ごはん ・五目なっとう ・にらと挽肉の卵とじ ・豆腐のみそ汁 ・オレンジ |
| おやつ | ・豆銀糖 ・牛乳 | ・フレンチトースト ・牛乳 | ・大学いも ・牛乳 | ・パンナコッタ ・せんべい | ・蒸しパン ・牛乳 | |
| 未満児 主 食 副 食 | 9 ごはん ・豆腐のドライカレー ・ごまもやし ・ラーメン入り かきたま汁 ・オレンジ | 10 ごはん ・鶏真薯 ・切干和风サラダ ・もやしのみそ汁 ・ぶどう | 11 ごまごはん ・鮭のグラタン ・南瓜サラダ ・大根汁 ・ミニトマト | 12 ごはん ・春巻き ・もやしのナムル ・凍豆腐の清汁 ・キウイフルーツ | 13 ごはん ・オムレツ ・豚肉とピーマンの炒め ・肉団子入り 中華スープ ・グレープフルーツ | 14 手作り弁当の日 ・牛乳 |
| おやつ | ・トマトポッキー ・牛乳 | ・さつま芋入りおもち ・牛乳 | ・米粉パイナップルケーキ ・牛乳 | ・ごまプリン ・せんべい | ・じゃこトースト ・牛乳 | |
| 未満児 主 食 副 食 | 16 敬老の日 | 17 十五夜 ごはん ・松風焼き ・かぼちゃ含め煮 ・いものこ汁 ・ぶどう | 18 ごはん ・パインとハムのステーキ ・野菜の味噌フレンチ ・かきたま汁 ・ミニトマト | 19 お誕生会 ・おはぎ ・魚の照り焼き ・利久和え ・そうめん汁 ・なし・お月見ゼリー | 20 ごはん ・さつま芋とチーズの卵焼き ・冷しゃぶ ・きのこのスープ ・バナナ | 21 焼きビーフン ・コーンサラダ ・キャベツのみそ汁 ・オレンジ |
| おやつ | | ・お月見団子 ・牛乳 | ・ツナサンド ・牛乳 | ・シュークリーム ・牛乳 | ・人参ゼリー ・せんべい | |
| 未満児 主 食 副 食 | 23 振替休日 | 24 ごはん ・鮭のトマト煮 ・ポテトサラダ ・若布コーンスープ ・キウイフルーツ | 25 ごはん ・鶏のから揚げ ・ごまドレッシングサラダ ・五目スープ ・ミニトマト | 26 ごはん ・かに玉 ・シーザーサラダ ・茄子のみそ汁 ・バナナ | 27 ごはん ・肉じゃが ・わかめサラダ ・しめたま汁 ・グレープフルーツ | 28 ・ナポリタン ・三色サラダ ・卵スープ ・キウイフルーツ |
| おやつ | | ・もちもちポンデ ・牛乳 | ・フルーツゼリー ・せんべい | ・チーズポテト ・牛乳 | ・南瓜のスコーン ・牛乳 | |

| | |
|-------------------|--|
| 未満児 主 食 副 食 | 30 ごはん ・八宝菜 ・中華風サラダ ・はんぺんスープ ・なし |
| おやつ | ・グラノーラクッキー ・牛乳 |

今月の1日平均栄養給与量

エネルギー: 527kal
たんぱく質: 20.2g
脂肪: 18.9g

8月食育 どうもろこしの皮むき

8月9日のおやつはとうもろこし!
ぞうくみが、一生懸命皮を剥いてくれました。
43本中、多い子で5本剥く働き者も数名!!
匂いを嗅いだり、とうもろこしの髭の本数は粒の数と同じなどと話したり...楽しい時間となりました。
子どもたちも興味を持って取り組んでくれてよかったです。

★ 食事と運動について ★

10月始めの運動会に向け練習が本格的になります!

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だけではありません。なぜなら技術があっても体力がなかったり、すぐケガ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ましよう!



★ 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事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よう!

- 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)

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)で手軽に摂ることができます。特に運動をする成長期の子供たちには、②・⑥がとても大切です。②には体を作るために大切な「タンパク質」、⑥にも「タンパク質」、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!

