

# 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	今年は24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。 <b>まんまるお月さん 見えますように… 十五夜</b> 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て、みんなが元気にいられるようにお願いします！ 			<b>今月の1日平均栄養摂取量</b> エネルギー :404kcal たんぱく質 :17.3g 脂肪 :15.4g 		1 ・はんぺんのチーズ焼き ・豚肉のピーマン炒め ・牛乳 ・オレンジ
以上児 副食 おやつ	3 ・マーボー茄子 ・アスパラサラダ ・キャベツのみそ汁 ・キウイフルーツ ・ヨーグルトパン ・牛乳	4 ・厚焼き卵 ・青菜のごま和え ・煮豆 ・白菜のみそ汁 ・ぶどう ・フルーツゼリー ・せんべい	5 ・いが蒸し ・ソーメン風サラダ ・わかめスープ ・ミニトマト ・りんごジュース ・せんべい	6 ・五目大豆 ・キャベツのごま豆腐和え ・にらたま汁 ・グレープフルーツ ・小倉蒸しパン ・牛乳	7 ・煮魚 ・シーフードサラダ ・五目うどん ・オレンジ ・五平餅 ・牛乳	8 手作り弁当 ・牛乳 
以上児 副食 おやつ	10 ・豆腐のドライカレー ・チーズサラダ ・はんぺんスープ ・バナナ ・大学芋 ・牛乳	11 ・野菜ロールカツ ・春雨の酢の物 ・コンソメスープ ・ミニトマト ・豆銀糖 ・牛乳	12 ・さんまの塩焼き ・親子サラダ ・味噌けんちん ・オレンジ ・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	13 ・鮭ボール ・ごま酢キャベツ ・もやしのみそ汁 ・ミニトマト ・ヨーグルトゼリー ・せんべい	14 ・さつまいもとチーズの卵焼き ・わかめサラダ ・大根汁 ・キウイフルーツ ・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	15 ・焼きビーフン ・もやしナムル ・牛乳 ・グレープフルーツ
以上児 副食 おやつ	17 敬老の日 	18 ・八宝菜 ・春雨の和え物 ・吉野汁 ・オレンジ ・スイートポテト ・牛乳	19 ・海老と豆腐のケチャップ煮 ・なす炒め ・つくね汁 ・グレープフルーツ ・アメリカンドック ・牛乳	20 お誕生会 ・おはぎ ・鶏ごま煮 ・枝豆・利休和え ・花麩の清汁 ・ぶどう・ゼリー ・シュークリーム ・牛乳	21 ・卵グラタン ・カレー風味サラダ ・若布コンソメスープ ・ぶどう ・しょうゆだんご ・牛乳	22 ・変わり納豆 ・コロコロポテト ・牛乳 ・バナナ
以上児 副食 おやつ	24 振替休日 	25 ・豚肉の柳川もどき ・ブロッコリーサラダ ・じゃが芋のみそ汁 ・オレンジ ・磯辺もち ・牛乳	26 ・鶏真薯 ・ピーナツ和え ・五目スープ ・キウイフルーツ ・ピザトースト ・牛乳	27 総練習 ・仕出しおにぎり弁当 ・野菜ジュース ・ヨーグルト ・せんべい	28 ・ヒレカツ ・りんごサラダ ・きのこのスープ ・ミニトマト ・ジョア ・せんべい	29 運動会 ・りんごジュース 

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。

## ◎ 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とる。

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、毎食の肉・魚などから良質のたんぱく質を摂ることがポイントです。また、ビタミンB1は体の代謝をスムーズにする栄養素です。キャベツ・レタスなどの淡色野菜に多く含まれています。