

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	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。 まんまるお月さん 見えますように… 十五夜 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！ 			今月の1日平均栄養摂取量 エネルギー :519kcal たんぱく質 :19.1g 脂 肪 :15.3g 		1 ごはん ・はんぺんのチーズ焼き ・豚肉のピーマン炒め ・豆麩のみそ汁 ・オレンジ
おやつ	・ヨーグルトパン ・牛乳	・フルーツゼリー ・せんべい	・りんごジュース ・せんべい	・小倉蒸しパン ・牛乳	・五平餅 ・牛乳	8 手作り弁当 ・牛乳 
未満児 主 食 副 食	3 ごはん ・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	4 ごはん ・厚焼き卵 ・青菜のごま和え ・煮豆 ・白菜のみそ汁 ・ぶどう	5 しらすごはん ・いが蒸し ・ソーメン風サラダ ・わかめスープ ・ミニトマト	6 ごはん ・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	7 ごはん ・煮魚 ・シーフードサラダ ・五目うどん ・オレンジ	
未満児 主 食 副 食	10 ごはん ・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	11 ごはん ・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	12 ごはん ・さんまの塩焼き ・親子サラダ ・味噌けんちん ・オレンジ	13 ごはん ・鮭ボール ・ごま酢キャベツ ・もやしのみそ汁 ・ミニトマト	14 ごはん ・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	15 ごはん ・焼きビーフン ・もやしナムル ・なすのみそ汁 ・グレープフルーツ
おやつ	・大学芋 ・牛乳	・豆銀糖 ・牛乳	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	22 ごはん ・変わり納豆 ・コロコロポテト ・豆腐のみそ汁 ・バナナ
未満児 主 食 副 食	17 敬老の日 	18 ごはん ・八宝菜 ・春雨の和え物 ・吉野汁 ・オレンジ	19 ひじきごはん ・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	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	21 ごはん ・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	
おやつ		・スイートポテト ・牛乳	・アメリカンドック ・牛乳	・シュークリーム ・牛乳	・しょうゆだんご ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	24 振替休日 	25 ごはん ・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	26 ごはん ・鶏真薯 ・ピーナツ和え ・五目スープ ・キウイフルーツ	27 総練習 ・仕出しおにぎり弁当 ・野菜ジュース	28 ごはん ・ヒレカツ ・りんごサラダ ・きのこのスープ ・ミニトマト	29 運動会 ・りんごジュース 
おやつ		・磯辺もち ・牛乳	・ピザトースト ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	・ジョア ・せんべい	

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。

◎ 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。