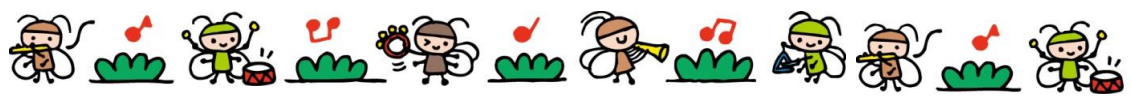


9月予定献立表



米崎保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	1 ごはん ・ 中華のローストチキン ・ チーズサラダ ・ 五目スープ ・ グレープフルーツ	2 ごはん ・ マーボー茄子 ・ カレー風味サラダ ・ 若布コーンスープ ・ キウイフルーツ	3 ごまごはん ・ 厚焼き卵 ・ きゅうりもみ ・ 煮豆 ・ じゃが芋のみそ汁 ・ ぶどう	4 ごはん ・ エビと豆腐の ケチャップ炒め ・ キャベツの信田煮 ・ 南瓜のみそ汁 ・ オレンジ	5 ごはん ・ 焼きししゃも ・ 青菜としめじのお浸し ・ 豚汁 ・ りんご	6 ・ 焼きビーフン ・ コーンサラダ ・ 豆腐のみそ汁 ・ ミニトマト
おやつ	・ 南瓜ドーナツ ・ 牛乳	・ くるみゆべし ・ 牛乳	・ プチパン ・ 牛乳	・ レアチーズ ・ せんべい	・ ハムサンド ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	8 ごはん ・ 豚肉の野菜巻き ・ 春雨の酢の物 ・ 大根汁 ・ グレープフルーツ	9 ごはん ・ 南瓜コロケ ・ 切干サラダ ・ わかめのみそ汁 ・ ミニトマト	10 ごはん ・ 鮭の味噌みりん焼き ・ ブロッコリーサラダ ・ ワンタンスープ ・ ぶどう	11 さつま芋ごはん ・ 茹で卵 ・ ミートソースかけ ・ なす炒め ・ ABCスープ ・ キウイフルーツ	12 ごはん ・ 炒り鶏 ・ 小松菜のピーナツ和え ・ もやしのみそ汁 ・ オレンジ	13 手作り弁当の日 ・ 牛乳 
おやつ	・ グラノーラクッキー ・ 牛乳	・ ゼリームース ・ せんべい	・ 小倉白玉 ・ 牛乳	・ ブルーベリーケーキ ・ 牛乳	・ じゃこトースト ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	15 敬老の日 	16 しらすごはん ・ ポテトオムレツ ・ 若布マヨネーズサラダ ・ コンソメスープ ・ オレンジ	17 ごはん ・ マカロニグラタン ・ ひじきサラダ ・ きこのスープ ・ キウイフルーツ	18 お誕生会 ・ おはぎ ・ 鶏みそ焼 ・ 利久和え ・ しめたま汁 ・ ぶどう 	19 ごはん ・ 赤魚塩焼き ・ 千草和え ・ お芋の団子汁 ・ 梨	20 ごはん ・ 厚揚げの甘辛煮 ・ もやしの炒め物 ・ 青菜のみそ汁 ・ ミニトマト
おやつ		・ ハムチーズ蒸しパン ・ 牛乳	・ 芋かりんとう ・ 牛乳	・ シュークリーム ・ 牛乳	・ 五平もち ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	22 ごはん ・ 豆腐とひじきのつくね ・ 七福ナムル ・ キャベツのみそ汁 ・ オレンジ	23 秋分の日 	24 しめじごはん ・ ハワイアン ポークソテー ・ ツナサラダ ・ ベーコンスープ ・ グレープフルーツ	25 総練習  ・ おにぎり 仕出し弁当 ・ 野菜ジュース	26 ごはん ・ トンカツ ・ ごま ドレッシングサラダ ・ 玉葱のみそ汁 ・ 梨	27 運動会 ・ りんごジュース 
おやつ	・ きな粉トースト ・ 牛乳		・ 甘食 ・ 牛乳	・ ヨーグルト ・ せんべい	・ ジョア ・ せんべい	
未満児 主 食 副 食	29 ごはん ・ あぶたま ・ 深山和え ・ 白菜のみそ汁 ・ オレンジ	30 ごはん ・ 肉団子のあんかけ ・ カミカミサラダ ・ はんぺんスープ ・ キウイフルーツ	今月の1日平均栄養給与量 エネルギー:494kal たんぱく質:19.0g 脂肪:17.4g  			
おやつ	・ さつま芋素揚げ ・ 牛乳	・ 杏仁豆腐 ・ せんべい				

8月食育

とうもろこしの皮むき

8月8日のおやつはとうもろこし！
きりんくみが、一生懸命皮を
むいてくれました。

45本中、多い子で5本むく
働き者も!!

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」とつぶや
きながら一生懸命取り組んでいる
姿があったり…楽しい時間を共有
することができました。

子どもたちが興味を持って取り
組んでくれて、うれしかったです。

★ 食事と運動について ★



今月末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ょう！

★ 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することで
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ょう！



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)



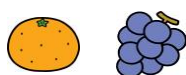
④汁物…スープやみそ汁など。

(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ども達には、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！

