



9月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります) 平成26年 9月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
1	月	牛乳 チーズ かし	しろごはん 煮魚 トマト ごまあえ 豚汁	白身魚/青魚 豚こま切	米	ほうれん草 トマト キャベツ 大根 人参 玉葱 小葱 ごぼう	梨 昆布 かし	卵類
2	火	牛乳 ぶどう	パン 鶏肉のクラッカー焼き かぼちゃスープ 2日ズッキーニサラダ 16日トマトのサラダ	鶏もも肉 ベーコン	ミニ牛乳パン	トマト きゅうり とうもろこし かぼちゃ 玉葱 もやし パセリ 2日ズッキーニ	オレンジケーキ	魚介類 いも類
3	水	牛乳 りんご	3日親子丼 17日わかめごはん 魚のごまみそ焼き キャベツのおかかあえ けんちん汁	鶏ももこま切 卵 白身魚 豆腐 かつを節	米 じゃが芋	人参 玉葱 わが キャベツ 大根 ごぼう 小葱	ゼリー かし	野菜類
4	木	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ	
5	金	牛乳 かし	パン はんぺんのハムチーズ揚げ スティック野菜 きゃべつのスープ	はんぺん 卵 スライスチーズ ロースハム	テーブルロール じゃが芋	きゅうり 人参 キャ ベツ 玉葱 コーン缶 (クリーム)	梨 スルメ かし	魚介類 豆類
6	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん 粉ふき芋 きゅうりとわかめの酢のもの 果物	豚こま切 しらす干し 桜えび	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱 小葱 わかめ にら きゅうり		豆類
8	月	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー) お月見(十五夜)です					
9	火	100%ジュース かし	カレーライス ポークビーンズ 野菜サラダ ミントマト	牛こま切 水煮大豆 かに缶 豚こま切	米 じゃが芋	人参 きゅうり 玉葱 トマト りんご	梨 かし かえりちりめん	種実類 野菜類
10	水	牛乳 ぶどう	パン 豚肉のバーベキューソース焼き マカロニサラダ スキムスープ	豚肉(ヒレ) 卵 シーチキン ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋 マカロニ	玉葱 きゅうり 人参 キャベツ もやし パセリ	10日カルピス寒天 かし 24日ゼリー かし	豆類
11	木	牛乳 かし	ゆかりごはん 大豆の五目煮 みそ汁 春雨のあえもの ミートボール甘煮	水煮大豆 ミートボール ロースハム	米 里芋 春雨 こんにゃく	人参 大根 小葱 きゅうり わかめ ごぼう 昆布	ヨーグルト りんご かし	種実類 野菜類
12	金	牛乳 かし かえりちりめん	パン 魚のゴマ焼き かぼちゃ甘煮 もみのりあえ ビーンズスープ	白身魚 水煮大豆 ベーコン	テーブルロール じゃが芋	きゅうり キャベツ ほうれん草 人参 玉葱 ズッキーニ かぼちゃ	オレンジジュース バナナ かし	種実類
13	土	牛乳 かし	きつねうどん うずら煮豆 果物 13日しらすあえ 27日じゃが芋ソテー	油揚げ うずら豆 8日しらす干し 27日ベーコン	うどん 27日じゃが芋	人参 玉葱 小葱 13日ほうれん草 キャベ ツ 27日ピーマン えの きたけ		13日いも類 27日魚介類
18	木	牛乳 昆布 かし	パン 豚肉のぼん酢あえ スパゲティサラダ とうがんスープ	豚肉スライス シーチキン	ミニクワッサン スパゲティ	玉葱 人参 しょうが キャベツ きゅうり とうがん 小葱	ぶどう かし	いも類
22	月	ヨーグルト かし	パン 鮭の香草焼き ピーナツあえ かき卵スープ	鮭 卵	ミニ牛乳パン じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 にら ごぼう	ぶどう かし	豆類
26	金	牛乳 チーズ かし	パン 鶏肉のマーマレード焼き 香味あえ なす入麻婆豆腐	鶏もも肉 豚挽肉 豆腐	テーブルロール	キャベツ 人参 玉葱 なすび にら きゅうり	季節のジャム付 クラッカー	いも類 野菜類
29	月	牛乳 かし	わかめごはん 豆腐入り松風焼き 梨酢あえ 豚汁	鶏挽肉 卵 豆腐 豚こま切 たこ	米 じゃが芋 こんにゃく	ねぎ 玉葱 梨 小葱 きゅうり ごぼう 大根	オレンジジュース りんご かし	野菜類

夏の疲れ回復のために

- 1 早寝 早おきで生活リズムをつくる。
- 2 1日の始まりの朝食を大切に。
パンのみ 牛乳のみでなく、
必ずおがずもいっしょに。



- 3 良質のタンパク質とビタミン、
ミネラルを充分にとる。



疲労回復には良質なタンパク質をとりましょう

タンパク質はたまご、肉、魚などにあります。

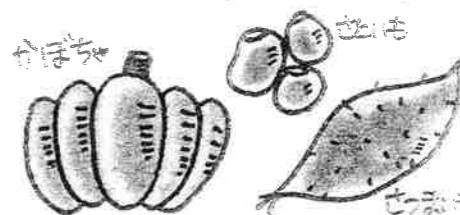


これから旬のおいしい魚は
サバ、アジ、サンマなどです。



ビタミンB・Cをとりましょう

この時期の野菜のかぼちゃ、
大根葉(ただし陽の光を浴びたものは、
それ1品でいいですね。
さといも、さつまいもなども。



こういった植物性の食べものは、動物性の食べものにはない繊維素があり、
胃腸を刺激して、運動や分泌を盛んにし便通をよくします。
血液をきれいにしたり、夏ヤセを回復したりします。
そして、栄養をとった後は適度な運動と睡眠が必要です。

