



きゅうしょくだより9月号

花輪さくら保育園



9月の行事と献立



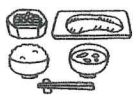
9月に入ってもまだまだ残暑の厳しい日がありそうですね。暑さで体調を崩した方もいたと思います。夏の疲れが出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。また、体をゆっくり休めることも大切です。

夏の疲れ回復のために

1、早寝、早起きで生活リズムを作る



2、一日の始まりの朝食を大切に



パンのみ、牛乳のみではなく、おかずも一緒に！！

3、良質なたんぱく質とビタミン、ミネラルを十分に摂る

疲労回復には、良質なたんぱく質、ビタミンB、Cが必要です。

たんぱく質・・・卵、肉、魚(さんま、さばが旬です)

ビタミンB・・・豚肉、穀類



特に豚肉はビタミンB1が豊富で、炭水化物をエネルギーに変えてくれるので元気になります。豚肉の加工品であるハムやウィンナーは手軽に使えるので上手く活用しましょう。

ビタミンC・・・野菜・果物



さつまいも・里芋・柿が旬です。

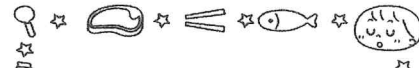
ビタミンCはたんぱく質と一緒に摂ると免疫力を高めます。

これらの栄養をしっかり摂取し、
適度な運動、十分な休養で体調を整えましょう。



手作りおやつ

13日 おからドーナツ
26日 じゃがいももち



未満児の主食

7日 うどん
11日 おにぎり
27日 おにぎり

日	曜	行事	昼食	食	3時	10時未満児
1	土		具だくさん汁 大学芋 ふりかけ		果汁 お菓子	お茶 お菓子
2	日					
3	月		ミートオムレツ チンゲン菜の炒め物 のり佃煮 じゃが芋のみそ汁		お茶 お菓子	牛乳
4	火		ほっけの塩焼き マカロニサラダ 高野豆腐とニラのみそ汁 ぶどう		お茶 お菓子	バナナ
5	水		焼肉風 ブロッコリーのかつお和え かぶのみそ汁 オレンジ		お茶 お菓子	お茶 お菓子
6	木	アルパス現地練習	しらす入りかき揚げ かぼちゃのそぼろあん 五目汁		お茶 お菓子	オレンジ
7	金		八宝菜 大根サラダ 具だくさん汁		ヨーグルト	お茶 お菓子
8	土		韓国風肉ごぼう ミモザサラダ 玉葱のみそ汁		牛乳 お菓子	お茶 お菓子
9	日					
10	月		ポテトグラタン 納豆和え 生揚げのみそ汁 オレンジ		お茶 お菓子	牛乳
11	火		鶏肉のマーマレード焼き キャベツソテー 大根のみそ汁		お茶 お菓子	お茶 お菓子
12	水		ポークカレー 和風サラダ フルーツヨーグルト		お茶 お菓子	果汁
13	木		鮭のムニエル〜タルタル〜 中華風春雨 チンゲン菜のみそ汁		お茶 お菓子	バナナ
14	金		野菜コロッケ 炒り煮 白菜のみそ汁		お茶 お菓子	オレンジ
15	土		具だくさん汁 胡瓜のなめ茸和え ふりかけ		果汁 お菓子	お茶 お菓子
16	日					
17	月	敬老の日				
18	火		スパニッシュオムレツ 刻み昆布の煮物 納豆 もやしのみそ汁		お茶 お菓子	ヨーグルト
19	水	月例研修会	さばの西京焼き 鶏の青じそドレッシング和え かぼちゃのみそ汁 ぶどう		バナナ	お茶 お菓子
20	木	誕生会	炊き込みごはん えびフライ 三色野菜 春雨のすまし汁 十五夜ゼリー		お茶 お菓子	牛乳
21	金		タラの照り焼き 肉と野菜の炒め物 とろろ昆布のみそ汁 チーズキャッチ		お茶 お菓子	バナナ
22	土		具だくさん汁 ナムル フルーツ缶		果汁 お菓子	お茶 お菓子
23	日					
24	月	秋分の日				
25	火		ひじきのつくね焼き かぶとハムのサラダ 小松菜のみそ汁 バナナ		お茶 お菓子	牛乳
26	水		赤魚の醤油煮 ブロッコリー ビーフソテー 田舎汁		お茶 お菓子	オレンジ
27	木	園だより配布	煮込みハンバーグ レタスサラダ 高野豆腐のみそ汁		お茶 お菓子	バナナ
28	金		タラフライ 肉じゃが キャベツのみそ汁 ぶどう		ヨーグルト	お茶 お菓子
29	土		肉豆腐 れんこんサラダ 里芋のみそ汁		牛乳 お菓子	お茶 お菓子
30	日					

