

9月の献立予定

平成30年 蛸ノ浦保育園

日	曜日	おやつ(3歳未満)	主食(3歳未満)	全員昼食	全員おやつ(午後)
1	土				
2	日				
3	月	牛乳 せんべい	ごはん	かぼちゃスープ 豚肉のしょうが焼き きゃべつの和え物果物	牛乳 がんずき
4	火	牛乳 フルーツ	〃	味噌汁 コロッケ ブロッコリーと人参のサラダ 果物	牛乳 せんべい
5	水	牛乳 ビスケット	〃	味噌汁 かつおの照り焼き マカロニサラダ 果物	牛乳 ジャムサンド
6	木	フルーツ あられ	〃	むらくもスープ 麻婆豆腐 トマトとベーコンのスパゲッテー	牛乳 フライドポテト
7	金	ヨーグルト	〃	クラムチャウダー ゆでたまご 大根の甘酢漬け 果物	牛乳 ビスケット
8	土				
9	日				
10	月	牛乳 ウエハース	ごはん	けんちん汁 さばのみりん焼き 卵サラダ 果物	牛乳 せんべい
11	火	牛乳 せんべい	〃	味噌汁 肉豆腐 ちりめんじゃこの佃煮 フルーツミックス	牛乳 きな粉団子
12	水	牛乳 フルーツ	〃	カレー煮 茹でたまご レタス 福神漬け 果物	牛乳 チョコドッグ
13	木	牛乳 ビスケット	〃	味噌汁 さけの塩焼き ポテトサラダ 果物	牛乳 フランクフルト
14	金	ヨーグルト	〃	春雨スープ 鶏のから揚げ ほうれん草の和え物 果物	牛乳 あられ
15	土			運動会	
16	日				
17	月				
18	火	牛乳 せんべい	ごはん	すり身汁 ハムピカタ ブロッコリー 果物	牛乳 ビスケット
19	水	牛乳 フルーツ	〃	味噌汁 さばの味噌煮 春雨サラダ 果物	牛乳 ホットサンド
20	木	牛乳 クッキー	〃	芋の子汁 チキンカツ もやしナムル フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい
21	金	ヨーグルト	〃	味噌汁 厚揚げの煮物 スパサラ 果物	牛乳 しょうゆ団子
22	土			親子遠足	
23	日			秋分の日	
24	月			振替日	
25	火	牛乳せんべい	ごはん	お誕生会 (弁当の入らない日)	ジュース ケーキ
26	水	牛乳 フルーツ	〃	にら卵汁 白身魚のタルタルソース 線キャベツ 果物	牛乳 カナッペ
27	木	牛乳 ビスケット	〃	味噌汁 肉じゃが 味付け海苔 浅漬け 果物	牛乳 ホットケーキ
28	金	ヨーグルト	〃	水餃子スープ チーズオムレツ ほうれんそうソテー果物	牛乳 ふかし芋
29	土			親子遠足	
30	日				

弁当の入らない日 25日(火曜日) はしは、毎日忘れずに持って来てください。

秋の食材で骨を強くしましょう。

骨を強くする栄養素といえばカルシウムですが、秋はその吸収を助けるビタミンDやビタミンKを含む食材がたくさん出回ります。鮭やさんま、干しシイタケにはビタミンDが、チンゲン菜やブロッコリーにはビタミンKが含まれています。小魚や牛乳などのカルシウムと一緒にこれらの食材をとって、強い骨をつくりましょう。

もうすぐ運動会です。

運動にはエネルギーが必要ですが、その元となる糖質(ごはんやパン、いも類など)はエネルギーになるまでに2時間以上かかります。朝食は時間に余裕を持って、しっかりとエネルギー源になるものをとりましょう。

