9月の献立表

富田保育園

令和5年度

日	曜日	献立名	主な材料	未満児　主食・おやつ（午前・午後）			3歳以上児おやつ
1	金	豚しゃぶうどん　フルーツ缶	豚肉 レタス きゅうり ごま トマト わかめ	麺	おかし	ジョア おかし	ジョア おかし
2	土	チキンカレー　フルーツ	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
3	日	休 日					
4	月	カレイのから揚げ きゅうりの納豆和え 豆腐汁	カレイ きゅうり 納豆 トマト 豆腐 椎茸 油揚げ 長ネギ	ごはん	おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし
5	火	目玉焼き 豚肉ともやし炒め　ナス汁	豚肉 卵 もやし 人参 椎茸 ピーマン トマト なす 油揚げ	ごはん	おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし
6	水	ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 牛乳	ベーコン ポテト ブロッコリー 卵 カニカマ トマト 豆腐	ごはん	おかし	フルーツ& ヨーグルト	フルーツ& ヨーグルト
7	木	のり塩から揚げ ミモザサラダ　なめこ汁	鶏肉 卵 キャベツ きゅうり トマト 豆腐 なめこ ネギ	ごはん	おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし
8	金	ツナとほうれん草の和風パスタ 白菜スープ	ツナ缶 スパ麺 玉ねぎ ほうれん草 きざみのり 白菜 人参	麺	おかし	ヤクルト おかし	アイスクリーム
9	土	キーマカレー　フルーツ	挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
10	日	運動会					
11	月	ほっけ照り焼き 人参しりしり シジミ汁	ほっけ 人参 卵 ツナ缶 トマト シジミ貝 豆腐 長ネギ	ごはん	おかし	牛乳 ドーナツ	牛乳 おかし
12	火	納豆オムレツ オクラのフライ ワンタンスープ	納豆 ひき肉 卵 オクラ トマト ワンタン 長ネギ	ごはん	おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし
13	水	アメリカンドック 野菜サラダ　牛乳	ソーセージ レタス きゅうり カニカマ トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
14	木	豚生姜焼き マカロニサラダ わかめ汁	豚ロース肉 玉ねぎ 生姜 マカロニ 人参 きゅうり ツナ缶 トマト じゃが芋 南瓜	ごはん	おかし	牛乳 冷やし焼きいも	牛乳 冷やし焼きいも
15	金	そうめんチャンプルー　卵スープ	ツナ缶 そうめん もやし 人参 きざみのり 卵 長ネギ	麺	おかし	リンゴジュース おかし	リンゴジュース おかし
16	土	ポークカレー　フルーツ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
17	日	休 日					
18	月	敬老の日					
19	火	照り焼きチキン 二色ご飯 サラダ お吸い物	鶏肉 鮭 ほうれん草 レタス きゅうり カニカマ トマト 銀たら 花麩 三つ葉	ごはん	おかし	牛乳 お誕生日ケーキ	牛乳 お誕生日ケーキ
20	水	マカロニグラタン 野菜のマリネ トマト	ベーコン 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり マカロニ	ごはん	おかし	フルーツ& ヨーグルト	フルーツ& ヨーグルト
21	木	ミートローフ コールスローサラダ 菜っ葉汁	挽肉 玉ねぎ 椎茸 おから パン粉 卵 キャベツ トマト 菜っ葉 油揚げ	ごはん	おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし
22	金	カレーうどん	豚肉 玉ねぎ 人参 うどん麺 かまぼこ	麺	おかし	麦茶 おにぎり	麦茶 おにぎり
23	土	秋分の日					
24	日	休日					
25	月	ウインナーと卵のスクランブルエッグ ほうれん草胡麻和え　もやし汁	ウインナー 卵 ほうれん草 ちくわ ごま トマト もやし 椎茸 豆腐 油揚げ	ごはん	おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし
26	火	鮭のホイル焼き きゅうり塩昆布　豚汁	豚肉 鮭 椎茸 しめじ 玉ねぎ きゅうり 白菜 人参 椎茸 牛蒡 高野豆腐 トマト	ごはん	おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし
27	水	野菜コロッケ サラダ　牛乳	挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶 レタス きゅうり トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
28	木	牛丼 きゅうりの酢の物　納豆汁	牛肉 玉ねぎ 糸こん きゅうり もやし ちくわ トマト 納豆 豆腐 長ネギ	ごはん	おかし	ジョア おかし	ジョア おかし
29	金	お月見醤油ラーメン	中華麺 チャーシュー 卵 わかめ 麩 なると 長ネギ	麺	おかし	お月見ゼリー	お月見ゼリー
30	土	ハヤシカレー　フルーツ	牛肉 玉ねぎ 人参 コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし

※　９月１９日（火）はお誕生会です。
ご飯はいりません。

まだまだ残暑が厳しいですが、暦の上ではもう秋になりました。今年の夏は猛暑日が続き、夏バテをした人も多かったのではないでしょうか。９月になると日中は暑く、夜は涼しいという体に負担がかかる日も多く、知らず知らずのうちに体調不良になることがあります。それを「秋バテ」といいます。夏バテから回復しきっていない事や秋の天気は変動が大きく、体調をコントロールしづらい事が主な原因と言われています。

対策としては、まずは早寝早起きをして、生活リズムを整えることが基本です。また、夏バテによって弱った胃腸を整えることも重要です。長芋やオクラなどのねばねば成分には胃腸の粘膜を保護する働きがあります。食物繊維が豊富なさつま芋やキノコ類、疲労回復に効果があるビタミンBが豊富な豚肉などを積極的にとりましょう。体力と体調を回復して『食欲の秋』を楽しみましょう(*^-^*)