

令和3年		9月分 さくら保育園			
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	水	魚の竜田揚げ、みそ汁 伴三糸、果物	ごはん	麩菓子	フレンチトースト 牛乳
2	木	厚焼き卵、みそ汁 ひじき炒め	ごはん	サブレ	あずき蒸しパン 牛乳
3 17	金	豚肉の生姜焼き、みそ汁 ポテトサラダ、果物	ごはん	星型せんべい	ワッフル 牛乳
4 18	土	五目そうめん、牛乳 チーズかまぼこ、果物	そうめん	ゼリー	クリームパン
6	月	八宝菜、和風わかめスープ 春雨サラダ	ごはん	ミルクせんべい	玄米フルーク菓子 牛乳
7 21	火	キャベツチかつ、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	ウエハース	田作り 牛乳
8 22	水	魚のみそマヨネーズ焼き みそ汁、じゃが芋のそぼろ煮	ごはん	あられ	豆乳ホットケーキ 牛乳
9	木	松風焼き、みそ汁 野菜炒め、果物	ごはん	卵ボーロ	アイスクリーム 揚げせんべい
10 24	金	チキンカレー、 ホウレン草とコーンのソテー、果物	ごはん	ソフトビスケット	マドレーヌ 牛乳
11 25	土	焼きそば、牛乳 キャンディチーズ、果物	中華麺	プリン	五目チャーハン
13 27	月	豚肉の梅みそ焼き、みそ汁 カレーソテー、果物	ごはん	塩せんべい	ココアムース 牛乳
14 28	火	筑前煮、みそ汁 しらす入り納豆和え	ごはん	ハイハイン	アメリカンドック 牛乳
15 29	水	なすのミートグラタン、みそ汁 ツナ和え、果物	ごはん	揚げせんべい	プリン 牛乳
16	木	さんま蒲焼、みそ汁 小松菜のナムル、果物	ごはん	ウエハース	ふかし芋 牛乳
30	木	お誕生日会	ごはん	ウエハース	さつまいももち 牛乳



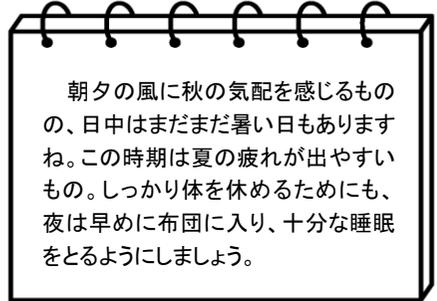
区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	9月 の 平均	501Kcal	19.4g	16.5g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	9月 の 平均	412Kcal	19.5g	18.0g
	厚生労働省基準	400Kcal	20.0g	20.0g

朝・夕に秋の気配が感じられる頃となりました



お月見

旧暦の8月15日の夜を十五夜(じゅうごや)と呼び、月見団子やすすき、里芋などを備えてお月見をする風習があります。「中秋の名月」とも言い、田畑でとれたものを供え、感謝と豊作の祈願をする大切な行事です。今年の十五夜は9月21日です。



食事で夏の疲れを吹き飛ばそう!

夏は冷たい食べ物や飲み物を食べることが多くなり、食事のバランスが乱れがち。夏の疲れが出てくるこの季節、毎日の食事を見直して、バランスのとれた食生活を送れるよう心がけましょう。主食(ごはんやパン、麺類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)、副菜(野菜やきのこ、海藻のおかず)をそろえた食事で、夏の疲れを吹き飛ばし、毎日元気に過ごしましょう。

骨の形成に大切な栄養素<カルシウム>

骨の健康は、生涯の健康にも影響するといわれています。成長期はカルシウムを最も多く吸収して骨を形成する大切な時期。乳製品や小魚、大豆製品、青菜などカルシウムを多く含む食品を意識して食べるようにしましょう。

小魚を取り入れてカルシウムUP!! レシピ紹介

<しらす入り納豆和え>

【材料】 幼児1人分

こまつな 25g、にんじん 5g、納豆 15g
しらす干し 3g、しょうゆ 小さじ1/4

【作り方】

- ① 小松菜は茹でたら水にさらし、よく絞って1cm位に刻む。
- ② にんじんは粗いみじん切りにして茹で、冷ましておく。
- ③ ①、②と納豆、しらす干し、しょうゆをよく混ぜたらできあがり。

* 納豆に含まれるビタミン K は、カルシウムの吸収や骨への定着を助ける働きをします。

<田作り>

【材料】(作りやすい分量)

ごまめ 20g、白いりごま 大さじ2
砂糖・水 各大さじ1、しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ① フライパンでごまめがボキンと折れるまで弱火で炒る。(または耐熱皿に広げて電子レンジで1分30秒加熱)
- ② 鍋に砂糖、水、しょうゆを入れ火にかけ、煮詰めていく。
- ③ 沸騰する泡が大きくなり、とろみがついてきたら、①のごまめと白ゴマを加え、全体を手早く絡め、バットに広げて冷ます。
(* 幼児1人分は分量の1/4です。)