



9月の給食だよ



天高く、馬肥ゆる♡おいしい秋がやってきます

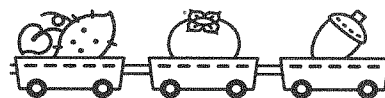
涼やかな風が気持ちのいい今日この頃、急に秋めいてきましたね。9月はお月見やお彼岸、親子遠足など、「秋」を感じるイベントがたくさんあります。子ども達の楽しい笑顔が今から楽しみです。

秋と言えば、食欲の秋。さつまいもや栗、きのこやサンマ…旬のおいしい食べ物も盛りだくさんですね。

今月は、健康な体をつくる食生活についてお知らせします。



健康は毎日の食生活から



① 3度の食事は必ず
食べましょう

特に朝ご飯を食べずにいると、脳も体もスイッチが入りません。疲れやすくなったり、イライラしたりすることもあります。

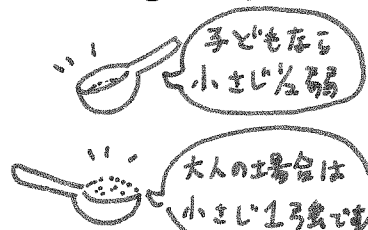


② 不足しがちな緑黄色野菜
を食べましょう

にんじん、かぼちゃ、にら、小松菜など…。色の濃い野菜には栄養がいっぱいです。



③ 塩分はひかえめに
2歳児の食塩量は一日3.5g、
3歳児の食塩量は4.5g
おとなは10gまでです



④ ゆっくり・ゆったり
ゆっくり食べると、食べすぎる前にお腹がいっぱいになります。子どものペースに合わせてゆったり食べてみましょう。



3つの元気ちゃんをそろえて☆ゴールデンバランス

ひとつの食べ物ですべての栄養素を取ることはできません。そこで、いろいろな食べ物を組み合わせて取ることが、健康な体づくりには大切になります。その際、目安になるのが「3つの食品グループ」です。赤・黄・緑の食品のグループを組み合わせながら、バランスのとれた食事を心がけましょう。

きいろの食べ物
エネルギーになる
はたらきの食べ物

きいろの元気ちゃん



ごはん
パン めん
いも 油 砂糖

赤の食べ物
体をつくる
はたらきの食べ物

あかの元気ちゃん



にく 魚
たまご 大豆
牛乳

みどりの食べ物
病気や不調に負けない体をつくるはたらきの食べ物

みどりの元気ちゃん



野菜
くだもの





9月 予定献立表

すみれ乳児院 2014年 9月 1日発行




| 月日 | 曜日 | 朝食 | 昼食 | 間食 | 夕食 |
|------------------|-----|----------------------------------|---|--|---|
| 1日 15日 29日 | (月) | パン・みかん缶詰 ミートボール 飲むヨーグルト | ご飯・鶏のみそ焼き ピーマン炒り煮・すまし汁・ぶどう ※29日：鶏のきじ焼き しる菜の煮浸し・みそ汁 | 【カミカミおやつ】 年長クラス：蒸しとうもろこし 年中クラス：蒸し芋 ※15日：わらび餅 | ご飯・コロッケ・キャベツサラダ 豚汁・りんご ※15日：オムレツパンプキン にんじんグラッセ・スープ |
| 2日 16日 30日 | (火) | ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁 | ナス入りジャージャーうどん 大根の中華煮・りんご ※30日：焼きそば・大根の煮物 | ヨーグルト お茶 | いわしご飯・豆腐の肉あんかけ しのだ煮・すまし汁・ぶどう ※30日：五目厚焼き玉子・なすのごま和え |
| 3日 17日 | (水) | パン・バナナ チーズ 牛乳 | ご飯・豚肉カレー炒め 納豆和え・みそ汁・なし ※17日【誕生日食】まんげつランチ | 【カミカミおやつ】 きな粉トースト 牛乳  | ご飯 オムレツパンプキン・人参グラッセ パスタスープ・トマト |
| 4日 18日 | (木) | パン・バナナ ミートボール ミックスキャロット | チキンライス ジャーマンポテト スープ・いちじく | 菓子 牛乳 | ご飯・鮭のマヨネーズ焼き そうめんサラダ すまし汁・りんご |
| 5日 19日 | (金) | ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁 | かき揚げうどん  肉じゃが ぶどう | ホットケーキ 牛乳  | ご飯・豆腐チャンプルー ナムル すまし汁・なし |
| 6日 20日 | (土) | パン・バナナ チーズ 牛乳 | ご飯・筑前煮・みそ汁・なし 年長クラス：焼きししゃも 年中クラス：白身魚照り焼き | しらすおにぎり お茶  | ご飯・松風焼き さつま芋のこんぶ煮 冷やし冬瓜汁・トマト |
| 7日 21日 | (日) | パン・バナナ ウインナー 牛乳 | 豚丼 高野豆腐煮 りんご | 菓子 ジュース | ご飯 クリームシチュー フルーツポンチ |
| 8日 22日 | (月) | パン・みかん缶詰 ミートボール 飲むヨーグルト | 豚肉おろし焼き かぼちゃのいとお煮 みそ汁・ぶどう | 8日【行事食：お月見】 月見だんご・お茶 22日【行事食：お彼岸】おはぎ | さつま芋ご飯  鶏つくね しる菜のうま煮・けんちん汁・りんご |
| 9日 23日 | (火) | ご飯・ふりかけ ウインナー・みそ汁 23日：パン朝食 | 【行事食：お月見】 月見きつねうどん  里芋のみそ煮・ぶどう | ヨーグルト お茶 【年長クラス】カミカミおやつ | ご飯・ミートローフ ラタトゥイユ スープ・なし |
| 10日 24日 | (水) | パン・バナナ チーズ 牛乳 | ご飯・鶏のママレード照り焼き キャベツのバター風味煮 みそ汁・いちじく | 菓子 牛乳 | ご飯・さばの塩焼き 切干大根煮 すまし汁・トマト |
| 11日 25日 | (木) | パン・バナナ ミートボール ミックスキャロット | ツナチャーハン 八宝菜 わかめスープ ぶどう | 【カミカミおやつ】 ピザトースト 牛乳 | 五目厚焼き玉子・なすのごま和え そうめん汁・りんご ※25日防災食：ミートオムレツ 野菜のトマト煮・コーンポタージュ |
| 12日 26日 | (金) | ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁 | 大豆とミートのスナック じゃが芋ミルク煮 ぶどう | お好み焼き お茶 | ご飯・鮭ときのこのホイル焼き きんぴらごぼう すまし汁・りんご |
| 13日 27日 | (土) | パン・バナナ チーズ 牛乳 | ご飯・豚へし照り焼き さつま芋サラダ・みそ汁・なし ※27日：お弁当給食 |  ゼリー 牛乳 | なすのはさみ揚げ  青菜ときのこのお浸し すまし汁・トマト |
| 14日 28日 | (日) | パン・バナナ ウインナー 牛乳 | ご飯・マーボー豆腐 春雨サラダ わかめスープ・ぶどう | 菓子 乳酸菌飲料 | カレーライス フルーツヨーグルト  |

☆ まんげつランチ ☆


※ スープ付きランチです

果物は変更の可能性があります。

9月の給食予定

- 8日：行事食（お月見） 月見だんご 
- 9日：行事食（お月見） 月見きつねうどん
- 17日：お誕生日食 まんげつランチ
- 22日：行事食（お彼岸） おはぎ
- 27日：遠足 お弁当給食

朝食パンのお買いもの

- 2日：Aクラス 9日：Bクラス 
- 16日：Aクラス 23日：Bクラス