

9月のこんだて

平成29年9月1日

【給食目標】

モリモリ食べて元気な体をつくりましょう。

吉井北保育園

日	曜	こんだてめい		おやつ		
				9時(未満児)	3時(共通)	
1	金	パン	鶏天・きゃべつのごま酢和え・イエローシチュー・なし	厚揚げ煮	牛乳	梅じゃこおにぎり
2	土	ご飯	肉じゃが・春雨の酢の物・豆腐のみそ汁	人参蒸しパン	牛乳	きな粉団子
4	月	ご飯	酢豚・シーチキンサラダ・中華スープ・バナナ	卵焼き	牛乳	煮豆・いりこ
5	火	ご飯	皿うどん・高野の含め煮・オニオンスープ・ぶどう	磯辺こふきいも	牛乳	サラダサンド
6	水	麦ご飯	野菜ごま炒め・小松菜と厚揚げの煮浸し・じゃが芋のみそ汁	きなこ団子	牛乳	水ようかん・なし
7	木	ご飯	鶏肉のトマト煮・もやしのナムル・わかめのすまし汁	南瓜煮	牛乳	フルーツヨーグルト
8	金	人参ご飯	魚の塩焼き・野菜天ぷら・彩り和え・ポトフ・なし	ホットケーキ	牛乳	ぜんざい
9	土	ご飯	じゃあじゃあ麺・ひじきの酢の物・団子汁・フルーツ寒天	きなこマカロニ	牛乳	豆腐のみたらし団子
11	月	ご飯	おかからコロッケ・きゃべつのかき揚げ・きんぴらごぼう・厚揚げのみそ汁・バナナ	ごまトースト	牛乳	梅が枝餅風
12	火	ご飯	ささ身のチーズフライ・ビーンズサラダ・なめこのみそ汁・オレンジ	じゃこ卵焼き	牛乳	南瓜のホットケーキ
13	水	パン	スパゲティボリタン・フレンチサラダ・とうがんスープ・りんご	みたらし団子	牛乳	炊き込みおにぎり
14	木	ごまご飯	すり身バーグ・きゃべつの胡麻和え・レバーの甘辛煮・豆腐の五目汁・なし	そうめん汁	牛乳	お好み焼き
15	金	ご飯	魚のエスカベージュ・うの花・わかめのすまし汁	じゃがバター	牛乳	サクサククッキー・りんご
16	土	ご飯	カレーライス・マカロニサラダ・チンゲン菜スープ・バナナ	ヨーグルトパンケーキ	牛乳	そうめん汁
19	火	ご飯	八宝菜・納豆の中華和え・中華スープ・バナナ	南瓜あべかわ	牛乳	フレンチトースト
20	水	ご飯	スパニッシュオムレツ・三色和え・春雨スープ・なし	厚揚げ煮	牛乳	クッキー
21	木	ご飯	ひじきと豆腐のギョロケ・ポテトサラダ・けんちん汁・オレンジ	にんじんグラッセ	牛乳	チーズパン
22	金	麦ご飯	なすのはさみ焼・切り干し大根の煮物・豚汁・りんご	蒸し芋	牛乳	おはぎ
25	月	ご飯	筑前煮・ほうれん草の胡麻和え・にゅうめん・バナナ	ヨーグルト・クラッカー	牛乳	豆腐ドーナツ
26	火	パン	野菜グラタン・ごまじゃこサラダ・角切りスープ・なし	大豆煮	牛乳	いなり寿司
27	水	ご飯	塩焼きそば・卵焼き・とうがんスープ・バナナ	ホットケーキ	牛乳	ごま団子
28	木	お誕生会	エビピラフ・きのこハンバーグ・スパゲティ・人参グラッセ カラフルサラダ・お月見すまし汁・りんご	きなこマカロニ	牛乳	南瓜たつぷりケーキ
29	金	ご飯	魚のごまフライ・がんもどき・きゃべつのサラダ・じゃが芋のみそ汁	ロールパン	牛乳	バナナマフィン
30	土	麦ご飯	ピーマン炒め・とうがんのシーチキン煮・麩のすまし汁・オレンジ	豆腐煮	牛乳	ヨーグルトパンケーキ

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通して夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ⇒少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸⇒後味がさっぱりして食べやすくなる

