

きゅうしよくだより9月号



行事と献立



花輪さくら保育園

まだまだ日差しは強く残暑が厳しい日が続いています。引き続き熱中症にも気を付けていきましょう！

夏の疲れも出やすい時期なので、食事と睡眠をしっかりとることが大切です。更にストレッチなど適度に体を動かすことも疲労回復に効果があります。

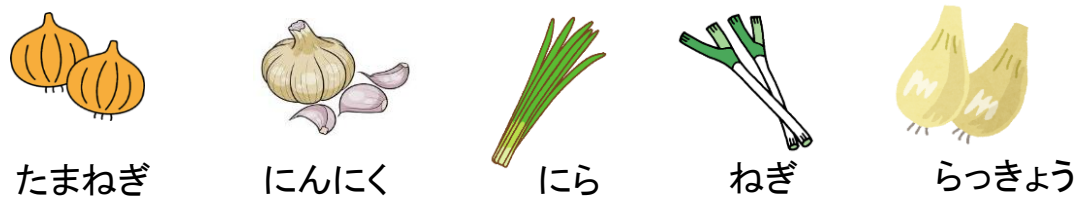
疲労回復にはビタミンB1

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになるので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒に摂るとより効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品



未満児の主食

- 12日 おにぎり
- 24日 おにぎり
- 30日 ラーメン (0、1歳児 うどん)

手作りおやつ

- 10日 コーンマヨパン
- 17日 お月見大学もち

日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	日				
2	月		チーズ入り玉子焼き いらもやしソテー しらすふりかけ 白菜としめじのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
3	火		すき焼き風 ブロッコリーサラダ 里芋と玉葱のみそ汁 トマト ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
4	水		さばの塩焼き 鶏じゃが 大根と青菜のみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
5	木		酢豚 ミモザサラダ 生揚げとかぶのみそ汁 バナナ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
6	金		パンプキングラタン 根菜の煮物 キャベツとえのきのみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
7	土		具だくさん汁 のり塩ポテト ふりかけ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
8	日				
9	月		和風コロッケ 八宝菜 豆腐となめこのみそ汁 ごはん	ミロ お菓子	お茶 お菓子
10	火		赤魚の醤油煮 大根サラダ もやしのみそ汁 梨 ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
11	水		チキンカレー ひじきサラダ フルーツヨーグルト ごはん	果汁 お菓子	ヤクルト
12	木		松風焼き マセドアンサラダ 白菜と椎茸のみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
13	金		さばのみりん焼き キャベツの炒め物 かぼちゃのみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
14	土		チンジャオロースー ブロッコリーのおかかマヨ和え 高野と人参のみそ汁 ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
15	日				
16	月		敬老の日		
17	火		鶏の唐揚げ コールスローサラダ 里芋とえのきのみそ汁 まんまる月ゼリー ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
18	水		千草焼き 納豆和え キャベツとしめじのみそ汁 梨 ごはん	バナナ	お茶 お菓子
19	木		ほっけのカレームニエル ひじきの炒め煮 芋といらのみそ汁 オレンジ ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
20	金		ピビンバ丼風 フレンチサラダ 大根と玉子のみそ汁 フルーツ缶 ごはん	ココア お菓子	お茶 お菓子
21	土		具だくさん汁 大学芋 ふりかけ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
22	日		秋分の日		
23	月		振替休日		
24	火		肉団子の甘酢あん 切干大根煮 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
25	水		炊き込みご飯 エビフライ 温野菜 春雨のすまし汁 梨	お茶 ケーキ	牛乳
26	木		ポークカレー わかめサラダ フルーツヨーグルト ごはん	ヤクルト お菓子	果汁
27	金		鮭の磯辺揚げ 筑前煮 えのきと小松菜のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
28	土		にゅうめん ナムル フルーツ缶 ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
29	日				
30	月		鶏肉のマーメイド焼き 中華風もやし 具だくさん汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子