

9月のこんだて

【 千成ヤクルトつばめKIDS保育園 】

日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)
1 木	豚肉のチャブチェ 蒸し焼売 ごはん かきたまスープ	☆豆乳くずもち 牛乳	豚肉・シューマイ・ 卵・豆乳・きな粉・ 牛乳	玉葱・人参・ピーマン・ しいたけ・しめじ・小松 菜	春雨・ごま油・砂 糖・白ごま・米・片 栗粉	21 水	鮭の磯辺焼き がんもの煮物 ごはん 切干大根のみそ汁	☆洋梨ゼリー 牛乳	鮭・がんもどき・味 噌・かつおぶし・牛乳	あおさ粉・人参・小松菜・ 切干大根・玉葱・わかめ・ 昆布・粉寒天・洋梨缶・り んごジュース	油・砂糖・米
2 金	白身魚の煮付け 白菜の甘酢和え ごはん じゃが芋のみそ汁 リンゴ	☆レーズンクッキー 牛乳	ホキ・味噌・かつお ぶし・卵・牛乳	生姜・白菜・きゅうり・ 人参・コーン・玉葱・わ かめ・昆布・リンゴ・ レーズン	砂糖・米・じゃが 芋・マーガリン・小 麦粉	22 木	てりうまチキン キャベツのツナサラダ ごはん さつま芋のみそ汁 オレンジ	☆アメリカンドック 牛乳	鶏肉・シーチキン・味 噌・かつおぶし・ウイ ンナー・牛乳	キャベツ・人参・きゅう り・ちんげん菜・しいた け・昆布・オレンジ	油・米・さつま芋・ ホットケーキミックス
5 月	鶏肉の生姜炒め ブロッコリーの昆布和え ごはん さつま芋のみそ汁	☆いちごホットケーキ 牛乳	鶏肉・味噌・かつお ぶし・卵・牛乳	玉葱・生姜・ブロッコ リー・人参・コーン・塩 昆布・わかめ・昆布・イ チゴジャム	砂糖・キャノーラ 油・ごま油・白ご ま・米・さつま芋・ ホットケーキミックス フ・油	23 金					
6 火	鮭のチャンチャン焼き 炊き込みごはん 豆腐のすまし汁 パイン	☆マカロニきなこと 牛乳	鮭・味噌・あげ・絹 豆腐・かつおぶし・ きな粉・牛乳	キャベツ・玉葱・しいた け・人参・しめじ・ほう れん草・昆布・パイン缶	油・砂糖・米・マカ ロニ	26 月	白身魚の生姜焼き 大豆ひじき ごはん 小松菜のみそ汁	☆ポテトもち 牛乳	ホキ・大豆水煮・味 噌・かつおぶし・牛 乳	生姜・ひじき・蓮根・人 参・インゲン・小松菜・ 玉葱・昆布・きざみのり	油・砂糖・米・じゃ が芋・片栗粉
7 水	ビーフカレー 大根とツナのサラダ リンゴ	☆ピーチフルーチェ お茶	牛スライス・シーチ キン・フルーチェ・ 牛乳	玉葱・人参・大根・きゅ うり・黄ピーマン・リン ゴ	米・じゃが芋・油・ カレーフレーク	27 火	醤油ラーメン 春巻 バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	豚肉・春巻	白菜・玉葱・チンゲン 菜・人参・バナナ・ゆか り	ラーメン・ごま油・ 白ごま・油・米
8 木	豚肉とときのこの炒め物 照焼ミートボール ごはん かぼちゃのみそ汁	☆しらす入りお焼き 牛乳	豚肉・ミートボール・ 厚揚げ・味噌・ かつおぶし・しらす・ 牛乳	玉葱・チンゲン菜・人 参・しめじ・エリンギ・ 南瓜・わかめ・昆布・ キャベツ	油・砂糖・米・お好 み焼きミックス	28 水	肉団子のトマト煮 かぼちゃサラダ ごはん キャベツのスープ	☆プリン 牛乳	ミートボール・卵・ 牛乳	玉葱・人参・トマト缶 ホール・グリーンピース・ 南瓜・きゅうり・ キャベツ・しめじ・パセ リ	油・砂糖・マヨド レ・米
9 金	スパゲティナポリタン 白菜とカニかまのサラダ バナナ	☆わかめおにぎり お茶	ウインナー・かに風 味スティック	玉葱・人参・ピーマン・ 白菜・きゅうり・コー ン・バナナ・炊き込みわ かめ	スパゲティ・油・砂 糖・米	29 木	鶏肉の南部焼き 白菜のちくわ和え ごはん じゃが芋のみそ汁 リンゴ	☆シュガートースト 牛乳	鶏肉・ちくわ・厚揚 げ・味噌・かつおぶ し・牛乳	白菜・人参・コーン・わ かめ・昆布・リンゴ	白ごま・黒ごま・砂 糖・米・じゃが芋・ 食パン・マーガリン
12 月	白身魚フライ ほうれん草のおひたし ごはん 大根のみそ汁	☆チーズ入り蒸しパン 牛乳	白身魚フライ・かつ おぶし・味噌・ミッ クスチーズ・牛乳	ほうれん草・人参・大 根・わかめ・昆布	油・砂糖・米・麩・ ホットケーキミックス ス	30 金	オムライス ブロッコリーサラダ ほうれん草のクリームスープ みかん	☆パインケーキ 牛乳	ウインナー・オムラ イスシート・しらす・ 牛乳・卵・ホ イップクリーム	玉葱・人参・グリーン ピース・ブロッコリー・ ほうれん草・みかん缶・ パイン缶	米・バター・砂糖・ 白ごま・ホットケー キミックス・マーガ リン
13 火	鶏肉のマーマレード焼き 花野菜サラダ パン コーンポタージュ	☆スイートポテト 牛乳	鶏肉・牛乳	マーマレード・ブロッコ リー・カリフラワー・人 参・黄ピーマン・玉葱・ コーン・パセリ	砂糖・油・ロールバ ン・さつま芋・マー ガリン		空にはイワシ雲が浮かび、葉っぱの色や虫の声から秋の足音が近づいてきたのを感じます。季節の変わり目は気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期ですので、規則正しい生活を心がけましょう。				
14 水	焼きそば チンゲン菜のスープ リンゴ	☆じゃこおにぎり お茶	豚肉・しらす	キャベツ・玉葱・人参・ ピーマン・あおさ粉・ち んげん菜・緑豆もやし・ リンゴ	焼きそば麺・油・ 米・白ごま						
15 木	筑前煮 ちくわの酢の物 ごはん 豆腐のみそ汁	☆バナナヨーグルト お茶	鶏肉・ちくわ・絹豆 腐・味噌・かつおぶ し・ヨーグルト	大根・蓮根・人参・しい たけ・きぬさや・きゅう り・コーン・わかめ・小 松菜・昆布・バナナ	さといも・油・砂 糖・米						
16 金	牛肉のしぐれ煮料 ほうれん草のすまし汁 オレンジ	☆ジャムサンド 牛乳	牛スライス・かつお ぶし・牛乳	白菜・ごぼう・人参・生 姜・ほうれん草・えの き・昆布・オレンジ・イ チゴジャム	米・糸こんにゃく・ 油・砂糖・麩・食パ ン						
19 月	 敬老の日										
20 火	チーズハンバーグ ブロッコリーと蓮根のサラダ ごはん じゃが芋のスープ	☆ちんすこう 牛乳	ハンバーグ・ミック スチーズ・牛乳	ブロッコリー・蓮根・人 参・コーン・ひじき・玉 葱・パセリ	油・砂糖・白ごま・ 米・じゃが芋・小麦 粉						



9月1日は防災の日



日本は地震をはじめ、台風や津波、洪水といった自然災害の発生が多い国です。家庭備蓄は、最低 3 日分でできれば 1 週間分準備しておくことが望ましいと言われています。この機会に、ぜひご家庭での備蓄を見直しましょう。

水

生命の維持に必要不可欠

1日の必要量は1人およそ3Lです。人数分しっかり用意しておきましょう。

熱源

カセットコンロ・カセットボンベ

お湯があると食べられる食品の幅が広がります。また、温かい食事はからだが温まり、緊張感や不安を和らげます。

主食

エネルギー源

体温の維持や運動するためには、エネルギー源が大切です。米や乾麺、カップ麺、アルファ化米、缶詰パン等を用意しておきましょう。

主菜・副菜

体調維持にかかせない栄養素

(たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維)
災害直後は炭水化物に偏りがちですが、栄養バランスに考慮しないと体調不良に陥ります。缶詰(魚、肉、野菜等)やレトルト食品、フリーズドライ食品、乾物、日持ちがする野菜類、野菜ジュース、ドライフルーツ等を用意して災害時でも栄養バランスを整えましょう。

食物繊維をとろう

食物繊維は、消化酵素では消化されない、難消化性成分の総称です。現代の日本人は摂取量不足が指摘されています。食物繊維は、海藻やこんにゃく、野菜類などに多く含まれます。毎日の食事で上手に摂取しましょう。

〈主な働き〉

- ①おなかの調子を整える
- ②糖質の吸収をおさえる
- ③コレステロールを低下させる



梨 ～和梨と洋梨～

日本で流通している和梨と洋梨ですが、見た目や触感に違いがあります。和梨は、丸い形で独特のシャリシャリとした歯ざわりとざらつきがあります。石細胞が多く含まれ、「サントペア(砂のような梨)」とも呼ばれます。洋梨は、ひょうたん形でざらつきがなく、ねっとりとしたやわらかさとバターのような滑らかさで、「バター・ペア(とろける梨)」とも呼ばれます。

