9月のこんだて

【　千成ヤクルトほくと保育園　】

日付	朝おやつ	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
1 金	リッツクラッカー	中華丼 春雨サラダ 大根のスープ	☆ジャムサンド 牛乳	米・油・ごま油・片栗粉 春雨・マヨドレ	豚肉 かに風味スティック	白菜・玉葱・筍・人参・しいたけ きゅうり・コーン 大根・わかめ
4 月	ハイハイン	煮込みハンバーグ ブロッコリーのツナサラダ ごはん かぼちゃのスープ	☆洋梨ゼリー 牛乳	油 砂糖・白ごま 米	ハンバーグ シーチキン	玉葱 ブロッコリー・人参 南瓜・玉葱・パセリ
5 火	ココナッツサブレ	鶏肉の南部焼き 白菜としらすの酢の物 ごはん 豆腐のみそ汁	☆フライドポテト 牛乳	白ごま・黒ごま 砂糖 米	鶏肉 しらす 絹豆腐・味噌・かつおぶし	白菜・わかめ・人参・コーン えのき・小松菜・昆布
6 水	ビスコ	白身魚の煮付け ほうれん草のちくわ和え ごはん キャベツのみそ汁 オレンジ	☆マフィン 牛乳	砂糖 砂糖 米	ホキ ちくわ 味噌・かつおぶし	生姜 ほうれん草・人参 キャベツ・玉葱・青葱・昆布 オレンジ
7 木	星たべよ	豚肉ときのこの味噌炒め 蒸し餃子 ごはん かきたまスープ	☆マカロニきなこ 牛乳	油・砂糖 米	豚肉・赤味噌 ギョーザ 卵	玉葱・ちんげん菜・人参・エリンギ・しめじ・しいたけ もやし・青葱
8 金	ハッピーターン	スパゲティナポリタン じゃが芋のスープ バナナ	☆昆布おにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖 じゃが芋	ウインナー	玉葱・人参・ピーマン 玉葱・パセリ バナナ
11 月	リッツクラッカー	肉コロッケ 花野菜サラダ ごはん わかめと玉ねぎのみそ汁	☆チーズ入り蒸しパン 牛乳	油 砂糖・白ごま 米	肉入りコロッケ 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン 玉葱・わかめ・昆布
12 火	ハイハイン	鮭の西京焼き 大豆ひじき ごはん 小松菜のすまし汁 パイン	☆スイートパンプキン 牛乳	砂糖・油 砂糖 米 麩	鮭・白みそ 大豆水煮 かつおぶし	ひじき・大根・人参・インゲン 小松菜・昆布 パイン缶
13 水	ココナッツサブレ	ビーフカレー キャベツとコーンのサラダ リンゴ	☆ピーチフルーチェ お茶	米・じゃが芋・カレーフレーク・油	牛スライス	玉葱・人参 キャベツ・人参・きゅうり・コーン リンゴ
14 木	ビスコ	筑前煮 たまご焼き ごはん 豆腐のみそ汁	☆きな粉トースト 牛乳	油・砂糖 米	鶏肉 たまご焼き 絹豆腐・味噌・かつおぶし	大根・蓮根・人参・ごぼう・しいたけ・きぬさや 玉葱・青葱・昆布
15 金	星たべよ	塩ラーメン 肉団子の甘酢あん バナナ	☆かつおおにぎり お茶	ラーメン・ごま油・白ごま 砂糖・片栗粉	豚肉 ミートボール	白菜・玉葱・人参・しめじ・青葱・生姜 グリーンピース バナナ
18 月		敬老の日				
19 火	ハッピーターン	白身魚フライ 切干大根の炒め煮 ごはん さつま芋のみそ汁	☆みかんヨーグルト お茶	油 油・砂糖 米 さつま芋	白身魚フライ さつま揚げ 味噌・かつおぶし	切干大根・人参・インゲン 玉葱・わかめ・昆布
20 水	リッツクラッカー	鶏肉のマーマレード焼き 豆腐サラダ パン 白菜のスープ	☆ツナ入りお焼き 牛乳	砂糖・油 ロールパン	鶏肉 木綿豆腐	マーマレード ほうれん草・きゅうり・人参 白菜・しめじ・パセリ

日付	朝おやつ	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
21 木	ハイハイン	野菜たっぷりうどん じゃが芋の煮物 リンゴ	☆わかめおにぎり お茶	うどん じゃが芋・砂糖	牛スライス・かつおぶし	白菜・玉葱・大根・人参・青葱・昆布 人参・きぬさや リンゴ
22 金	ココナッツサブレ	肉団子と大根の煮物 小松菜のカニカマ和え ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆人参クッキー 牛乳	油・砂糖 砂糖 米 麩	ミートボール かに風味スティック 味噌・かつおぶし	大根・しいたけ・人参・キヌサヤ 小松菜・コーン 玉葱・青葱・昆布
25 月	ビスコ	塩ダレチキン マカロニサラダ ひよこごはん チンゲン菜のスープ	☆ピーチケーキ 牛乳	ごま油 マカロニ・マヨドレ 米・黒ごま	鶏肉 かつおぶし	キャベツ・きゅうり・人参 コーン ちんげん菜・玉葱・しいたけ
26 火	星たべよ	鮭の和風あんかけ きんぴられんこん ごはん かぼちゃのみそ汁	☆プリン 牛乳	油・砂糖・片栗粉 ごま油・砂糖・すりごま 米	鮭 あげ・味噌・かつおぶし	玉葱・ピーマン・しめじ 蓮根・人参・インゲン 南瓜・青葱・昆布
27 水	ハッピーターン	焼そば 大根のスープ バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	焼きそば麺・油	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・あおさ粉 大根・えのき・青葱 バナナ
28 木	リッツクラッカー	鶏肉の生姜炒め ブロッコリーの昆布和え ごはん ほうれん草のみそ汁	☆麩のラスク 牛乳	砂糖・油 ごま油・白ごま 米	鶏肉 厚揚げ・味噌・かつおぶし	玉葱・生姜 ブロッコリー・人参・コーン・塩昆布 ほうれん草・昆布
29 金	ハイハイン	うさぎハンバーグ キャベツとしらすのサラダ ごはん 卵のみそ汁 梨	☆お月見団子 牛乳	マヨドレ・油 米	うさぎ型ハンバーグ しらす 卵・味噌・かつおぶし	キャベツ・人参・コーン 玉葱・わかめ・昆布 梨

9月になってもまだまだ暑い日が続きます。気温の変化、夏の疲れなどにより体調を崩しやすい時期でもありますので、食事のバランスに注意して十分な睡眠をとるよう心がけましょう。

食欲の秋 楽しみましょう！

秋はおいしい食べ物が出回り、食べる楽しみも広がります。
秋が旬の食べ物には、夏バテで弱った体調を整えたり、冬に備えて栄養を蓄える役割があります。良質なたんぱく質を多く含む魚や大豆、身体の代謝をスムーズにするビタミン・ミネラルが豊富な野菜や果物など、秋の味覚を味わいましょう。

秋刀魚（サンマ）

サンマは漢字で書くと「秋刀魚」となり、文字の通り秋を代表する魚です。
サンマには、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA(エイコサペンタエン酸)という必須脂肪酸が豊富に含まれています。DHAは、人の脳の細胞を作る大切な栄養素で、脳の働きを活発にさせ、記憶力を高めてくれます。EPAは、血液の掃除をして血液をさらさらにしてくれます。どちらも人の体では作りにくいので、魚中心の食事を心がけ積極的に摂るようにしましょう。

お月見

お月見は、「一年でもっとも美しい月」と言われる「中秋の名月（十五夜）」の日に行われます。これは旧暦の8月１５日で、新暦では9月の中旬ごろになります。昔から日本人にとって月は感謝と祈りの対象になっていました。
“月見だんご”や“里芋”“ススキ”など田畑で採れた作物をお供えして秋の収穫を感謝します。※今年は29日（金）です。

ウオクニ株式会社