

9月のこんだて

【千成ヤクルトほしのご保育園】

日付	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)	日付	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	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・砂糖・油	豚肉 かに風味スティック	白菜・玉葱・菊・人参・しいたけ きゅうり・コーン 大根・わかめ	21木	豚肉の生姜炒め ブロッコリーの昆布和え ごはん さつま芋のみそ汁	☆プリン 牛乳	油・砂糖 ごま油・白ごま 米 さつま芋	豚肉 味噌・かつおぶし	玉葱・インゲン・生姜 ブロッコリー・人参・塩昆布 しいたけ・わかめ・昆布
4月	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	22金	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・マヨネーズ 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・えのき
5火	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	25月	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・わかめ・昆布
6水	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 オレシシ	☆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 オレシシ	26火	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	☆みかんヨーグルト お茶	油・砂糖・片栗粉 ごま油・砂糖・すりごま 米	鮭 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・玉葱・青葱・昆布
7木	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	27水	焼そば 大根のスープ バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	焼そばそば・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
8金	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	28木	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・人参・パセリ
11月	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	ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン 玉葱・わかめ・昆布	29金	うさぎハンバーグ ブロッコリーとしらすのサラダ ごはん 卵のみそ汁 梨	☆お月見団子 牛乳	マヨネーズ・油 米	うさぎ型ハンバーグ しらす 卵・味噌・かつおぶし	ブロッコリー・人参・コーン 玉葱・わかめ・昆布 梨
12火	鮭の西京焼き 大豆ひじき ごはん 小松菜のすまし汁 パン	☆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 パン缶	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心がけましょう。					
13水	ビーフカレー キャベツとコーンのサラダ リンゴ	☆いちごフルーチェ 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	<div data-bbox="1108 893 1758 1324" data-label="Complex-Block"> <h3>食欲の秋 楽しみましょう!</h3> <p>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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>さんま・いわし さば など</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>新米</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>かぼちゃ・さつまいも さといも・なす など</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ぶどう・りんご・なし かき など</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>大豆</p> </div> </div> </div>					
14木	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・こぼろ・しいたけ・きぬさや 玉葱・青葱・昆布	<div data-bbox="1780 941 2139 1324" data-label="Complex-Block"> <h3>秋刀魚(サンマ)</h3> <p>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、脳の動きを活発にさせ、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。</p>  </div>					
15金	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	<div data-bbox="1108 1340 2139 1516" data-label="Complex-Block"> <h3>お月見</h3> <p>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、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て秋の収穫を感謝します。※今年は29日(金)です。</p>  </div>					
18月	敬老の日		☆	☆	☆						
19火	白身魚フライ 切干大根の炒め煮 ごはん ほうれん草のみそ汁	☆麩のラスク 牛乳	油 油・砂糖 米	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 ほうれん草・玉葱・昆布						
20水	野菜たっぷりうどん じゃが芋の煮物 みかん	☆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 みかん缶						