9月のこんだて

【 千成ヤクルトほしのこ保育園 】

日付	昼食	おやつ	体や力のもとになる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
1 火	醤油ラーメン かぼちゃの甘辛焼き 黄桃	☆昆布おにぎり お茶	ラーメン・ごま油・白ごま 片栗粉・油・砂糖	豚肉	白菜・玉葱・ちんげん菜・人参 南瓜 黄桃缶
2 水	塩ダレチキン キャベツのサラダ ごはん 小松菜のスープ	☆マフィン 牛乳	ごま油 マヨドレ 米	鶏肉	キャベツ・人参・きゅうり 小松菜・コーン
3 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 わかめ
4 金	白身魚の煮付け 千草和え ごはん 大根のみそ汁	☆おさつバター 牛乳	砂糖 砂糖 米	ホキ あげ 味噌・かつおぶし	生姜 ほうれん草・緑豆もやし・人参 大根・青葱・昆布
7 月	チキンカツ 花野菜サラダ ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆ちんすこう 牛乳	油 砂糖・白ごま 米	チキンカツ 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・カリフラワー・人参 玉葱・わかめ・昆布
8 火	ポークカレー キャベツとカニカマのサラダ バナナ	☆いちごフルーチェ お茶	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	豚肉 かに風味スティック	玉葱・人参 キャベツ・きゅうり・コーン バナナ
9 水	鮭の和風あんかけ 人参しりしり ごはん ほうれん草のみそ汁	☆チーズ入り蒸しパン 牛乳	油・砂糖・片栗粉 ごま油・白ごま 米 麸	鮭 シーチキン 味噌・かつおぶし	玉葱・ピーマン・しめじ 人参・玉葱 ほうれん草・昆布
10 木	焼そば 豆腐のスープ パイン	☆ゆかりおにぎり お茶	焼きそば麺・油	豚肉 絹豆腐	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・あおさ海 えのき・青葱 パイン缶
11 金	ミートボールの甘辛煮 白菜の昆布和え ごはん かぼちゃのみそ汁	☆スイートポテト 牛乳	油・砂糖 ごま油 米	ミートボール 味噌・かつおぶし	玉葱 白菜・きゅうり・人参・塩昆布 南瓜・ちんげん菜・昆布
14 月	肉じゃが ブロッコリーのちくわ和え ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆豆乳プリン 牛乳	じゃが芋・糸こんにゃく・油・砂糖 砂糖 米	牛スライス ちくわ 味噌・かつおぶし	玉葱・人参・キヌサヤ ブロッコリー・人参 玉葱・青葱・昆布
15 火	野菜たっぷりうどん かぼちゃの煮物 オレンジ	☆わかめおにぎり お茶	うどん 砂糖	豚肉・かつおぶし	白菜・玉葱・人参・青葱・昆布 南瓜 オレンジ
16 水	バーベキューチキン 大根サラダ ごはん ほうれん草のスープ	☆りんごホットケーキ 牛乳	砂糖・油 砂糖・油 米	鶏肉	大根・きゅうり・人参 ほうれん草・玉葱
17 木	ポークチャップ コールスローサラダ パン コーンポタージュ	☆麸のラスク 牛乳	油・砂糖 ロールパン	豚肉 牛乳	玉葱・人参・しめじ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・人参 玉葱・コーン・パセリ
18 金	白身魚の蒲焼き 大豆ひじき ごはん 卵のみそ汁	☆フライドポテト 牛乳	片栗粉・油・砂糖 砂糖 米	ホキ 大豆水煮 卵・味噌・かつおぶし	生姜 ひじき・蓮根・人参・キヌサヤ 玉葱・青葱・昆布

日付	昼食	おやつ	体や力のもとになる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
21 月	敬老の日				
22 火	国民の休日				
23 水	秋分の日				
24 木	鮭のマヨ焼き がんもの煮物 ごはん 大根のみそ汁	☆ももゼリー 牛乳	マヨドレ・油 砂糖 米	鮭 がんもどき 味噌・かつおぶし	人参・小松菜 大根・しいたけ・昆布
25 金	うさぎハンバーグ ブロッコリーのおかか和え ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆お月見団子 牛乳	砂糖・片栗粉 砂糖 米	うさぎ型ハンバーグ かつおぶし 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・人参・コーン ちんげん菜・玉葱・昆布
28 月	鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のツナ和え ごはん かぼちゃのみそ汁	☆みかんヨーグルト お茶	砂糖 米	鶏肉 シーチキン 味噌・かつおぶし	マーマレード ほうれん草・人参 南瓜・玉葱・わかめ・昆布
29 火	中華丼 れんこんサラダ 豆腐のスープ	☆きな粉トースト 牛乳	米・油・ごま油・片栗粉 マヨドレ・砂糖	豚肉 絹豆腐	玉葱・ちんげん菜・筍・人参 蓮根・人参・きゅうり えのき・わかめ
30 水	白身魚のごま照焼き 切干大根の炒め煮 きのこの炊き込みごはん 小松菜のみそ汁	☆お好み焼き 牛乳	砂糖・白ごま・油 油・砂糖 米	ホキ ちくわ あげ 味噌・かつおぶし	切干大根・人参 人参・しめじ・しいたけ・エリンギ 小松菜・玉葱・昆布

夏の日差しも和らぎ、涼しい季節になりました。
実りの秋の到来です。果物・野菜・魚とたくさんの食材が旬を迎えます。夏に下降気味だった食欲が取り戻せるようにたくさん食べて元気に過ごしましょう。
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。

秋においしい魚

秋刀魚【サンマ】

たっぷりと栄養を蓄えた秋のサンマの脂肪分は、他の季節の4～6倍です。口先が黄色いものほど脂がのっています。この豊富な脂肪の消化を助ける大根おろしと、一緒によく食べられています。

鯖【サバ】

『サバの生き腐れ』といわれるように、他の魚と比べ鮮度が落ちやすい魚です。目が澄んで体に光沢があり、身がしまったもの、エラの赤いものほど新鮮です。

鮭【サケ】

北海道を代表する魚です。9月～11月に取れたものは「秋味」とも呼ばれます。サケの紅い色は筋肉中に含まれるアスタキサンチンという色素によるもので、抗菌化作用があります。

～魚に含まれる栄養素～
たんぱく質…筋肉など体の組織をつくる。
脂質（EPA）…液をサラサラにする。
脂質（DHA）…脳の発達や機能を高める。
鉄…貧血を予防する。
カルシウム…骨や歯をつくる。

重陽の節句

9月9日は、中国の陰陽道で縁起が良いとされる、最大の奇数（陽の数）「9」が重なることから「重陽（ちょうよう）」の節句と呼ばれています。邪気を払うとされている菊を飾ったり、収穫期を迎える栗ご飯をいただいたりして、無病息災や長寿、秋の実りを祝う五節句の一つです。別名「菊の節句」「栗の節句」とも言われます。

秋バテに注意

夏は暑さから冷たい物をとりがちですが、炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB1・B2が不足すると、脳や体に乳酸が溜まって疲労の原因になります。また、室内外の温度差に体がついていけず、自律神経が乱れることも大きな要因です。

☆ビタミンB1
豚肉 玄米 うなぎ 豆類 胡椒 レバー

☆ビタミンB2
いわし 納豆 牛乳 卵 レバー

意識しながら摂取していきましょう！

ウオロク株式会社