

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 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	豚肉	白菜・玉葱・ちんげん 菜・人参・南瓜・黄桃 缶・塩昆布	ラーメン・ごま油・ 白ごま・片栗粉・ 油・砂糖・米	21 月	敬老の日				
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	鶏肉・牛乳・卵	キャベツ・人参・きゅう り・小松菜・コーン	ごま油・マヨドレ・ 米・ホットケーキ ミックス・マーガリ ン・砂糖	22 火	国民の休日				
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	☆ちんすこう 牛乳	豚肉・赤味噌・ ギョーザ・卵・牛乳	玉葱・ちんげん菜・人 参・エリンギ・しめじ・ しいたけ・わかめ	油・砂糖・米・小麦 粉	23 水	秋分の日				
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	ホキ・あげ・味噌・ かつおぶし・牛乳	生姜・ほうれん草・緑豆 もやし・人参・大根・青 葱・昆布	砂糖・米・さつま 芋・バター	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	鮭・がんもどき・味 噌・かつおぶし・牛 乳	人参・小松菜・大根・し いたけ・昆布・粉寒天・ 白桃缶・りんごジュース	マヨドレ・油・砂 糖・米
7 月	チキンカツ 花野菜サラダ ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	チキンカツ・味噌・ かつおぶし・きな 粉・牛乳	ブロッコリー・カリフラ ワー・人参・玉葱・わか め・昆布	油・砂糖・白ごま・ 米・マカロニ	25 金	うさぎハンバーグ ブロッコリーのおかか和え うさぎごはん チンゲン菜のみそ汁	☆お月見団子 牛乳	うさぎ型ハンバー グ・かつおぶし・味 噌・牛乳	ブロッコリー・人参・ コーン・キヌサヤ・ちん げん菜・玉葱・昆布	砂糖・片栗粉・米・ さつま芋・バター・ 小麦粉
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	豚肉・かに風味ス ティック・フルー チェ・牛乳	玉葱・人参・キャベツ・ きゅうり・コーン・パナ ナ	米・じゃが芋・油・ カレーフレーク・砂 糖	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	☆チーズ入り蒸しパン 牛乳	鶏肉・シーチキン・ 味噌・かつおぶし・ ミックスチーズ・牛 乳	マーマレード・ほうれん 草・人参・南瓜・玉葱・ わかめ・昆布	砂糖・米・ホット ケーキミックス
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	☆みかんヨーグルト お茶	鮭・シーチキン・味 噌・かつおぶし・ ヨーグルト	玉葱・ピーマン・しめ じ・人参・ほうれん草・ 昆布・みかん缶	油・砂糖・片栗粉・ ごま油・白ごま・ 米・麩	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	豚肉・絹豆腐・きな 粉・牛乳	玉葱・ちんげん菜・筍・ 人参・蓮根・きゅうり・ えのき・わかめ	米・油・ごま油・片 栗粉・マヨドレ・砂 糖・食パン・マーガ リン
10 木	焼きそば 豆腐のスープ パン	☆ゆかりおにぎり お茶	豚肉・絹豆腐	キャベツ・玉葱・人参・ ピーマン・あおさ粉・え のき・青葱・パン缶・ ゆかり	焼きそば麺・油・米	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	ホキ・ちくわ・あ げ・味噌・かつおぶ し・豚肉・牛乳	切干大根・人参・しめ じ・しいたけ・エリン ギ・小松菜・玉葱・昆 布・キャベツ・あおさ粉	砂糖・白ごま・油・ 米・お好み焼きミッ クス
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	ミートボール・味 噌・かつおぶし・牛 乳	玉葱・白菜・きゅうり・ 人参・塩昆布・南瓜・ち んげん菜・昆布	油・砂糖・ごま油・ 米・さつま芋・マー ガリン	夏の日差しも和らぎ、涼しい季節になりました。 爽やかな秋の到来です。果物・野菜・魚とたくさん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。					
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	☆プリン 牛乳	牛スライス・ちく わ・味噌・かつおぶ し・卵・牛乳	玉葱・人参・キヌサヤ・ ブロッコリー・青葱・昆 布	じゃが芋・系こん にゃく・油・砂糖・ 米	秋に美味しい魚					
15 火	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	☆アップルスコーン 牛乳	鶏肉・牛乳	大根・きゅうり・人参・ ほうれん草・玉葱・リン ゴ	砂糖・油・米・ホッ トケーキミックス・ バター	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、一緒に食べられています。					
16 水	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	ホキ・大豆水煮・ 卵・味噌・かつおぶ し・牛乳	生姜・ひじき・蓮根・人 参・キヌサヤ・玉葱・青 葱・昆布	片栗粉・油・砂糖・ 米・じゃが芋	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。					
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	☆麩のラスク 牛乳	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・コーン・ パセリ	油・砂糖・ロールパ ン・麩・バター	鮭 【サケ】 ～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。					
18 金	かやくうどん かぼちゃの煮物 オレンジ	☆わかめおにぎり お茶	鶏肉・かつおぶし	白菜・玉葱・人参・青 葱・昆布・南瓜・オレン ジ・炊き込みわかめ	うどん・砂糖・米	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。					

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くいたりして、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！