



9月 きゅうしよくだより

《 めかみね保育園 》

まだまだ汗ばむ季節ですが、少しずつ秋の訪れを感じるようになりまし。夏の疲れが出やすいこの時期、食中毒にも十分気を付けましよう。

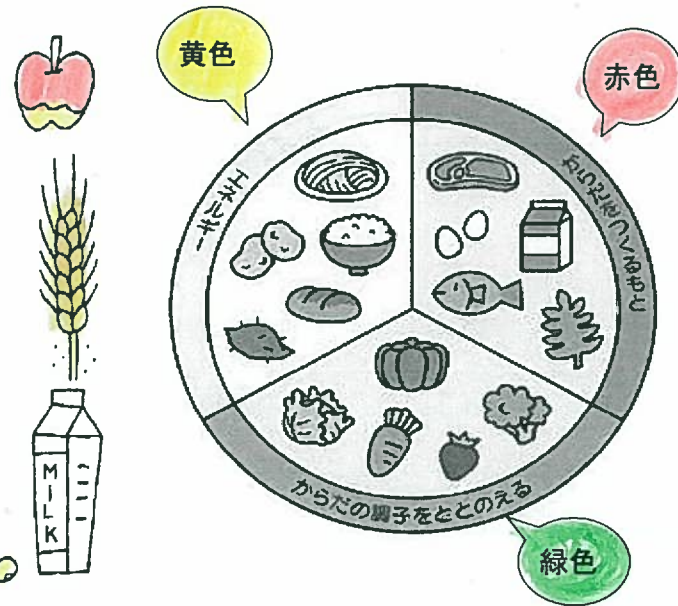
食べ物の働き

赤 (からだをつくるもと)
たんぱく質・カルシウム・鉄
魚・肉・大豆製品・乳製品・海藻
など

黄 (エネルギー源)
炭水化物・脂質
米・小麦・芋類・油類

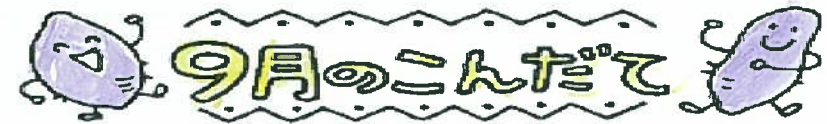
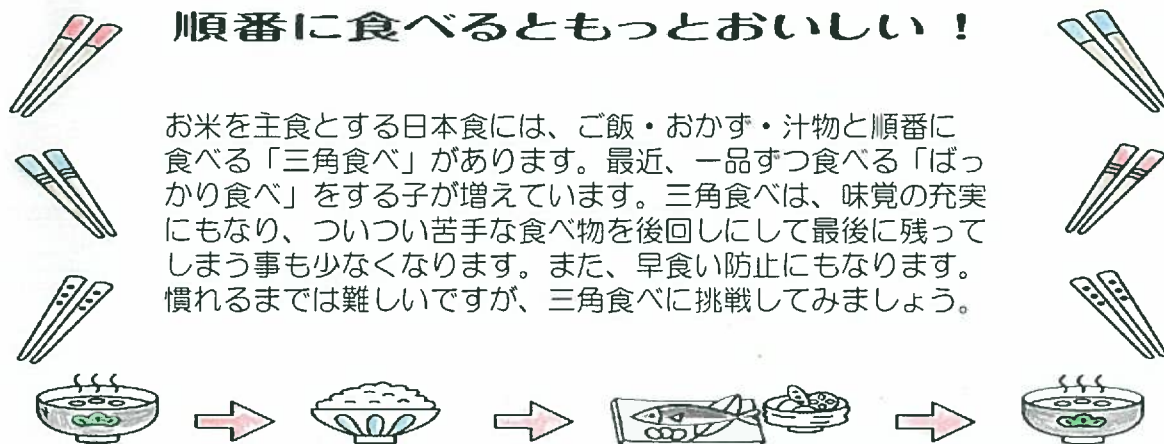
緑 (からだの調子をととのえる)
ビタミン・カロテン
野菜・くだもの

赤・黄・緑の食材をバランスよく食事に取り入れましよう。



順番に食べるともっとおいしい!

お米を主食とする日本食には、ご飯・おかず・汁物と順番に食べる「三角食べ」があります。最近、一品ずつ食べる「ばっかり食べ」をする子が増えています。三角食べは、味覚の充実にもなり、つつい苦手な食べ物を後回しにして最後に残ってしまう事も少なくなります。また、早食い防止にもなります。慣れるまでは難しいですが、三角食べに挑戦してみましよう。



日	曜	献立名	離乳食	つぼみ・ゆり・もも 10時のおやつ	3時のおやつ	行事
1	水	かりかりつくねバーグ もやしのピーナツ和え	おかゆ つくねバーグ	牛乳 ビスケット	牛乳 ブルーベリーマフィン	
2	木	魚の西京焼き 高野豆腐の煮物	おかゆ 高野豆腐の煮物	牛乳 りんご	牛乳 手作りプリン	
3	金	鶏肉のレモンソース 中華風かき玉汁・くだもの	おかゆ そぼろ煮	牛乳 ふわふわせんべい	牛乳 ミニあんぱん	
4	土	肉うどん くだもの	煮込みうどん くだもの	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	
6	月	じゃこカレー おからサラダ・くだもの	おかゆ 野菜スープ	牛乳 ビスコ	牛乳 チーズスティック	
7	火	魚のマリネ なすのポタージュ	おかゆ 魚のあんかけ	牛乳 バナナ	牛乳 おからケーキ	
8	水	スペインオムレツ ひじき煮	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 いりこ	牛乳 水ようかん	交通訓練
9	木	豚肉の生姜焼き オクラの酢の物・ゼリー	おかゆ 鶏団子	牛乳 あられ	牛乳 ピザトースト	
10	金	魚のきのこあん 芋汁	おかゆ 魚のあんかけ	牛乳 チーズ	牛乳 りんごのショートブレッド	
11	土	ミートソーススパゲティ くだもの	麺のやわらか煮 くだもの	牛乳 クッキー	牛乳 カステラ	
13	月	キャベツと肉団子スープ わかめの菜種和え	おかゆ 野菜のスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 メロンパン風クッキー	
14	火	親子煮 野菜のナムル	おかゆ そぼろ煮	牛乳 りんご	牛乳 もちもちチーズパン	
15	水	魚のポテト焼き 和風マーボーなす・ゼリー	おかゆ 魚のポテト焼き	牛乳 クラッカー	牛乳 ココアバナナ蒸しパン	
16	木	イタリアンハンバーグ カミカミサラダ	おかゆ つくねバーグ	牛乳 いりこ	牛乳 じゃこトースト	
17	金	さつま芋コロッケ・野菜 切干大根煮・くだもの	おかゆ さつま芋煮	牛乳 ウエハース	牛乳 卵まん	誕生会 お月見会
18	土	冷やし中華 くだもの	にゅう くだもの	牛乳 ビスケット	牛乳 塩パン	
21	火	筑前煮 わかめのツナマヨ和え・ゼリー	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 バナナ	牛乳 おはぎ	
22	水	魚のマヨネーズ和え 伴三条	おかゆ 魚の照り焼き	牛乳 かりんとう	牛乳 めかみねまんじゅう	避難訓練
24	金	揚鶏のトマトソース ひじきのマリネ	おかゆ 鶏団子のトマトソース	牛乳 ぼんせん	牛乳 フルーツヨーグルト	
25	土	しょうゆラーメン くだもの	麺のやわらか煮 くだもの	牛乳 せんべい	牛乳 マーブルパン	
27	月	チキンカレー きのこサラダ・くだもの	おかゆ 野菜スープ	牛乳 ビスコ	牛乳 きな粉サブレ	
28	火	魚の塩焼き のっぺい汁	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 チーズ	牛乳 りんごヨーグルト蒸しパン	
29	水	シューマイ 千切大根の和え物・ゼリー	おかゆ 鶏団子	牛乳 ひじきクッキー	牛乳 チーズトースト	
30	木	魚のラタトゥイユソース みそ汁	おかゆ 魚のあんかけ	牛乳 バナナ	牛乳 せんべい	