

9月のよていこんだてひょう

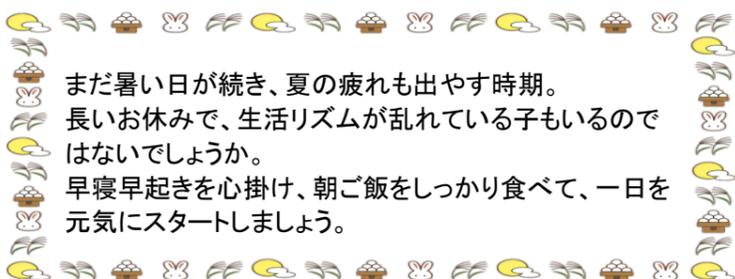
2024年

千代田せいが保育園

ひ	ようび	ちゅうしょく	3じのおやつ	きいろ ねつや ちからになるもの	あかいろ ちやにくなるもの	みどりいろ からだのちようしを ととのえるもの	家庭での ポイント
2・30	げつ	ごはん さんまのかばやきふう キャベツとわかめのナムル なめこのみそしる ヨーグルト	こくとうむしばん ぎゅうにゅう	こめ ホットケーキミックス こくとう	さんま ヨーグルト ぎゅうにゅう	キャベツ、わかめ たまねぎ、なめこ	緑黄色野菜
3	か	ごはん とりのかりかりやき ほうれんそうのしおごまあえ だいこんとさつまいものみそしる キウイフルーツ	ツナサンド ぎゅうにゅう	こめ パン さつまいも	とりにく ツナ	ほうれんそう、もやし にんじん、だいこん キウイフルーツ	海藻類
17 (おつきみメニュー)		おつきみうどん ちくぜんに ゼリー	さつまいもだんご ぎゅうにゅう むしパン(ちぐん・にこ)	うどん さつまいも ホットケーキミックス	たまご ハム とりにく きなこ ぎゅうにゅう	にんじん、れんこん にんじん、ごぼう いんげん	果物
4・18	すい	ジャージャーめん かぼちやのにも わかめスープ オレンジ	ふりかけおにぎり ぎゅうにゅう	めん こめ	ぶたにく こなチーズ さくらえび かつおぶし いわし ぎゅうにゅう	きゅうり、にんじん たまねぎ、もやし かぼちや、わかめ ねぎ、オレンジ	きのこ類
5・19	もく	ごはん さけのさいきょうやき こまつなのいそあえ ふのすましじる オレンジ	げんしばい ぎゅうにゅう	こめ げんしパイ ふ	さけ ぎゅうにゅう	もやし、こまつな のり、ねぎ、オレンジ	緑黄色野菜
6・20	きん	マーボー豆腐 はるさめサラダ ちゅうかスープ バナナ	オレンジケーキ ぎゅうにゅう	こめ はるさめ ホットケーキミックス	とうふ ぶたにく ハム バター ぎゅうにゅう	ねぎ、にんじん コーン、きゅうり えのきたけ、たまねぎ わかめ、バナナ	魚類
7・21	ど	たきこみごはん とんじる ヨーグルト	おかし	こめ おかし	とりにく ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	にんじん、しいたけ だいこん、ねぎ	乳製品類
9	げつ	ごはん とりのしおこうじやき きりぼしだいこんのうまに こまつなのみそしる キウイフルーツ	かぼちやくッキー ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう バター	かぼちや、にんじん きりぼしだいこん こまつな、たまねぎ キウイフルーツ	淡色野菜
10・24	か	ごはん ぶたのしょうがやき きゅうりのゆかりあえ きりぼしだいこんのみそしる バナナ	マカロニきなこ ぎゅうにゅう	こめ マカロニ	ぶたにく きなこ ぎゅうにゅう	きゅうり、たまねぎ きりぼしだいこん わかめ、バナナ	きのこ類
11・25	すい	パン ミートローフ マカロニサラダ(ちぐん・にこ) しいたけのソテー(わらす) 11日の み ミルクスープ なし	しらすとわかめのおにぎり ぎゅうにゅう	パン こめ マカロニ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう しらす	たまねぎ、にんじん きゅうり、コーン ほうれんそう しいたけ なし	魚類
12	もく	きのこカレー ほうれんそうとベーコンのソテー コンソメスープ ゼリー	せんべい ぎゅうにゅう	こめ せんべい	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	しめじ、えのき、まいたけ たまねぎ、ほうれんそう もやし、コーン	果物
26 (たんじょうかいメニュー)	もく	ケチャップライス ハンバーグ 星ポテト ソテー やさいスープ ヨーグルト	ケーキ ぎゅうにゅう	こめ ホットケーキミックス	ぶたにく とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ、にんじん じゃがいも、コーン ほうれんそう ブロッコリー バナナ、いちご	魚類
13・27	きん	ごはん しろみざかなのフリット ブロッコリーのおかあえ とうふのみそしる バナナ	ヨーグルト ミレービスケット	こめ ビスケット	カレー とうふ あぶらあげ	ブロッコリー にんじん ねぎ、バナナ	豆類
14・28	ど	ぶたどん やさいのみそしる ヨーグルト	おかし	こめ	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ、ピーマン にんじん、たまねぎ ねぎ	乳製品類
		 <p>朝食・おやつ1食あたり (1か月の平均給与目標量)</p>	<p>エネルギー 509 kcal</p> <p>たんぱく質 19.4 g</p> <p>脂質 15.2 g</p>	<p>鉄 2 g</p> <p>カルシウム 194 mg</p> <p>食塩 3.2 g</p>			

朝食や夕食で左記の食材を取り入れるとより栄養のバランスがよくなります

- 材料の都合などにより献立を変更する場合があります。
- 26日(木)は誕生会メニューです。
- 乳児は午前おやつに牛乳を提供しています。


 まだ暑い日が続く、夏の疲れも出やす時期。
 長いお休みで、生活リズムが乱れている子もいるのでは
 ないでしょうか。
 早寝早起きを心掛け、朝ご飯をしっかりと食べて、一日を
 元気にスタートしましょう。

もしものときの食料は？

9月1日は防災の日。この日をきっかけに、ご家庭でも備蓄食料のチェックをしてみたいでしょうか。非常時、最低3日分の食料備蓄が望ましいとされています。

用意しておきたい物 (大人1人1日分の目安)

- 飲料水 3リットル
※乳児がいるご家庭は、調乳用に多めに備蓄。
- ご飯(アルファ米) 3食分
- 缶詰 2〜3缶
- レトルト・インスタント食品 2〜3種類
- お菓子(自分の好きな物でOK)

※必要な年齢の場合は離乳食・ミルクも忘れずに。

あと一皿の野菜を

近年、野菜の摂取量の減少が問題になっています。大人が一日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう一皿加えた量に相当します。毎日の食事に、野菜の小鉢を一皿プラスできるといいですね。

貝だくさんのみそ汁やスープもおすすです！