

# 9月の給食献立表



平成27年8月31日  
北平田保育園

日	曜	行事	こんだて名	材料とその働き			おやつ	エネルギー (以上児)
				熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)		
	1	火	夏野菜ハンバーグ・茹でキャベツ フライドポテト・みそ汁・梨	パン粉・焼麩 じゃが芋・油	豚ひき肉・豆腐・牛乳 卵・煮干・味噌・もずく	玉ねぎ・コーン・パプリカ モロヘイヤ・キャベツ・人参・梨	★コーンマヨパン 牛乳	E425 F19.4 P16.2 食塩2.0
	2	水	内科検診	砂糖・油	カレイ・味噌・昆布 豚もも肉・厚揚げ・煮干	しらたき・人参・バナナ・ほうれん草 しめじ	★白玉ポンチ	E401 F16.2 P20.0 食塩2.3
○	3	木	にこにこ広場	中華麺・油・たこ焼き マヨネーズ	豚もも肉・ハム・卵 しらす・ハム	キャベツ・もやし・人参・ピーマン 大根・きゅうり・コーン・葱・りんご	★大学芋 牛乳	
	4	金	避難訓練	バター・生クリーム 油	豚もも肉・牛乳	玉ねぎ・人参・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・みかん・梨	お菓子 オレンジジュース	E459 F19.2 P20.1 食塩2.0
	5	土		砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚ひき肉・味噌 牛乳	葱・人参・生姜・にんにく・バナナ		
	7	月		里芋・じゃが芋・油 薄力粉・パン粉	豚ひき肉・卵・豆腐 わかめ・煮干・味噌	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり トマト・えのき・ゼリー	お菓子 グレープジュース	E338 F15.3 P17.8 食塩1.9
	8	火		片栗粉・油・砂糖 ゴマ	豚モモ肉・味噌・納豆 豆腐・チーズ	人参・葱・きゅうり・孟宗・椎茸 もやし・梨	★クッキー 牛乳	E443 F22.1 P21.1 食塩1.8
	9	水		片栗粉・マヨネーズ 油・焼き麩・ゴマ	魚すり身・卵・ハム 豆腐・煮干・味噌	ごぼう・人参・玉葱・枝豆・小松菜 キャベツ・しめじ・りんご	★ジャムサンド 野菜ジュース	E345 F17.6 P16.7 食塩1.6
	10	木		油・砂糖	鶏もも肉・さば節 薄揚げ・煮干・味噌	大根・こんにやく・人参・孟宗・ごぼう・椎茸 いんげん・きゅうり・みかん・チンゲン菜・ぶどう	★ヨーグルトパフェ	E224 F7.6 P140.1 食塩2.5
	11	金		油・うどん	さば・ちくわ・厚揚げ 煮干・味噌	キャベツ・ほうれん草・バナナ 葱・椎茸・人参	お菓子 スポン	E431 F18.4 P19.5 食塩3.2
	12	土		砂糖	豚かた肉・牛乳	玉葱・しらたき・人参・椎茸 生姜・バナナ		
	14	月		油・砂糖・片栗粉	豚もも肉・うずら卵 エビ・豆腐・味噌・煮干	人参・キャベツ・孟宗・椎茸・りんご・ゼリー バナナ・みかん・パイン・干しぶどう・チンゲン菜	お菓子 オレンジジュース	E377 F18.0 P18.6 食塩2.4
	15	火		砂糖・	鮭・味噌・かつお節 卵豆腐・昆布	キャベツ・玉葱・人参・もやし・南瓜 椎茸・梨	★黒糖蒸しパン 牛乳	E371 F7.4 P18.2 食塩2.1
	16	水		油・スパゲティ 焼き麩・マヨネーズ	豆腐・さば節・昆布	きゅうり・コーン・トマト・ほうれん草 バナナ	★フルーチェ	E412 F16.3 P13.6 食塩2.1
	17	木		油・砂糖	鶏もも肉・ハム・わかめ 卵・煮干・味噌	生姜・にんにく・キャベツ・きゅうり りんご・コーン・さつま芋・ぶどう	★おはぎ 牛乳	E379 F16.0 P20.5 食塩2.4
	18	金	大会準備 納付書	片栗粉・油・砂糖 ゴマ	アジ・豆腐・味噌・煮干	きゅうり・人参・もやし・梨・こまつ菜	お菓子 アップルジュース	E422 F12.8 P19.78 食塩1.9
	19	土	大運動会					
○	24	木	誕生会	スパゲティ・バター・油 ホイップ	豚ひき肉・チーズ ベーコン・海藻	玉葱・人参・にんにく・トマト・きゅうり キャベツ・プリン	★ケーキ 麦茶	
	25	金	園外保育 バス振替日	油	鮭・ウインナー ナルト・のり・チーズ	ブロッコリー・コーン アップルジュース	お菓子 牛乳	
	26	土		じゃが芋・バター	鶏もも肉	玉葱・人参・コーン・バナナ 野菜ジュース		
	28	月	個別懇談会 (～10/2日)	砂糖・片栗粉・油 ゴマ油・春雨	豆腐・エビ・味噌 しらす・ハム	葱・椎茸・チンゲン菜・もやし 人参・りんご	お菓子 グレープジュース	E399 F18.4 P19.7 食塩2.8
	29	火	英語教室	片栗粉・油・スパゲティ マヨネーズ・砂糖	鶏もも肉・卵・ハム わかめ	りんご・葱・きゅうり・キャベツ・人参 コーン・ぶどう・玉ねぎ	★シュガートースト 牛乳	E345 F16.6 P13.3 食塩1.7
	30	水		里芋・砂糖・片栗粉	イカ・味噌・卵 昆布・さば節	大根・人参・こんにやく・きぬさや ゆかり・りんご・えのき・ほうれん草	お菓子 野菜ジュース	E432 F18.6 P16.3 食塩2.1

○お弁当のいない日

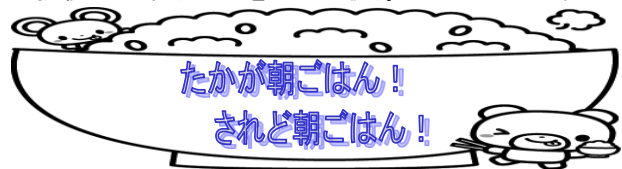
日中はまだ気温が上がる場合があります。暑さも、あともう一息ですね。

子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達なため、脱水症状や熱中症になる危険があります。

「涼しくなってきたから…」と油断せずに、引き続き水分補給を心がけましょう。

夏の疲れが出てくる季節。胃腸や肝臓といった内臓も疲れていると思います

早めの就寝で生活リズムを整えて健康に過ごせるようにしましょう。



## 朝ごはんを食べないとどうになってしまうの？

- ・疲れやすくなる
- ・肥満になりやすい
- ・遊びや勉強に熱中できない
- ・コレステロール値があがる
- ・お腹がすいてイライラする
- ・落ち着きがなくなケガをしやすくなる

## おいしい朝食を食べるために

- ・夜遅くまで間食しないようにしましょう。
- ・早寝・早起きを心がけ、朝食を食べる30分前には起きて体を目覚めさせましょう。

## どんな朝ごはんがよいのでしょうか

あか	…体温を上げるために必要なたんぱく質(主菜)
きいろ	…一日のエネルギー源となるために必要な穀類(主食)
	…体を整えるため、また排便の習慣づけのために必要な野菜(副菜)
みどり	…水分の必要性(汁物)
	…ある程度の食事量の必要性(かさ)



★手作りおやつの日

## 朝ごはん簡単レシピ

### ご飯で朝ごはん

#### 《魚肉ソーセージ巻き》

- ・焼きのり…1/2枚
  - ・温かいご飯…100g
  - ・魚肉ソーセージ…1/2本
  - ・マヨネーズ…少々
  - ・サラダ菜…2枚
- 作り方 (1人分)

- ①のりを縦長に置き、はしを3cm残してご飯をしく。
- ②手前にサラダ菜をしき、マヨネーズを塗りソーセージをのせる。
- ③グルグルに巻き、食べ易い大きさに切り完成。

### にこにこ広場

今回のメニューを考えてくれたのは、ゆうまくん、たくまくん、どもんそうまくん、あべそうまくんです。

### 園外保育

25日は、詰め合わせです。未満児は空のお弁当箱。以上児はご飯を入れたお弁当箱を持ってきてください。

### パンで朝ごはん

#### 《チーズトースト》

- ・食パン…1枚
  - ・アスパラ…1本
  - ・トマト…1/4個
  - ・バター…少々
  - ・ピザ用チーズ…20g
- 作り方 (1人分)

- ①アスパラは3cm、トマトは1cm角に切る。
- ②食パンにバターを塗り、①とピザ用チーズを乗せる。
- ③オーブンで5分、チーズがこんがりするまで焼いて完成。

