

9月しょくじだより

こんにちは、きゅうしょくです。



五和保育園
平成30年8月31日発行

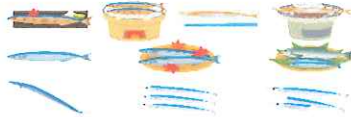


夏の疲れをとって元気に遊ぼう！！

子どもだって夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むこと。胃腸や肝臓といった内臓もけっこう疲れているのです。肝臓はとり入れた栄養素を組み立てなおし身体中に送ったり、身体に良くないものを壊したり、栄養物をストックしたりと、たくさんの役割があるので、肝臓の調子が悪くなると他のいろいろな所も悪くなってしまいます。早めに就寝してまず疲れをとり、ごはんもたくさん食べ、元気に遊びましょう。

疲労回復には良質なタンパク質をとりましょう

タンパク質はたまご、肉、魚などにあります。これから旬のおいしい魚はさば、あじ、さんまなどです。



ビタミンB、Cをとりましょう

この時期の野菜のかぼちゃ、大根菜、里芋、さつまいもなどにあります。



あずきの栽培＊経過観察

去年の夏の暑さの影響で、早くに収穫できてしまったので、今年は種まきを、7月の終わりにしました。8月に入り、芽が出てきて、すくすくと育っています。



お楽しみ弁当
21日(金)
さくら以上児は
空の弁当箱を
持参して下さい。



～お楽しみランチ～

ハンバーガー ポテトサラダ ライスバーガー作りました
コーンスープ ぶどうゼリー (パンがアレルギーの子どもに)



＊お菓子のつかみ取り＊



～七夕ランチ～

七夕カレーピラフ
七夕星のコロッケ
茹でフロッコー
そうめん汁 ももゼリー





献立表

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	材料名	3時おやつ	
1	土	せんべい	年 少 中 長 ・ ・ ・ ・ ・ 7野B ル菜B ージQ ッユ ポ ー ン ス チ	土曜日給食	菓子	
2	日					
3	月	ミレーフライ		米飯 鶏肉のくわ焼き カニカマ入りドレッシングサラダ 五目汁 チーズ	オレンジフルーチェ	
4	火	せんべい		米飯 白身魚の野菜あんかけ 枝豆 かぼちゃのみそ汁 オレンジ	ココアトースト	
5	水	クラッカー		野菜たっぷり塩ラーメン 納豆サラダ ルナズリン 〈さつぎ組リクエストメニュー〉	菓子 カルピス	
6	木	ハイハイ		お楽しみランチ 	自家製いちごヨーグルト	
7	金	ミレーフライ		米飯 油淋鶏 ツナとカラフル野菜のマリネサラダ きのこ汁 パナナ	乳児：ピーチゼリー 幼児：アイス	
8	土	せんべい	土曜日給食	菓子		
9	日					
10	月	クラッカー	米飯 鮭の塩焼き いんげんとハムのおかか和え 根菜汁 ぶどう	ジャムサンドパン		
11	火	せんべい	米飯 和風ミートローフ キャベツとツナのサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁 スティックゼリー	菓子 牛乳		
12	水	ハイハイ	さくらフルーチェ	おにぎりの日 	お楽しみおやつ 	
13	木	ミレーフライ	たんぼぼバリバリピザ	米飯 鶏肉の照り焼き かみかみ和え 玉ねぎとベーコンのみそ汁 オレンジ	自家製マッシュマロヨーグルト	
14	金	クラッカー	山吹ソーススパゲティ 大豆とひじきのサラダ 梨	手作りぶどうゼリー		
15	土	せんべい	土曜日給食	菓子		
16	日					
17	月					
18	火	せんべい	米飯 ちくわ磯辺揚げ きゅうりのゆかりあえ 大根スープ いわしっこ	ほうれん草チーズトースト		
19	水	クラッカー	米飯 さば麹漬 大和煮 わかめのみそ汁 オレンジ	自家製バナナヨーグルト		
20	木	ミレーフライ	二色おはぎ かやく和え 豚汁 まんまる月ゼリー	菓子 ミルクティ		
21	金	せんべい	お楽しみ弁当 	乳児：りんごゼリー 幼児：アイス		
22	土	ミレーフライ	土曜日給食	菓子		
23	日					
24	月					
25	火	ミレーフライ	米飯 のりふりかけ 味噌ハンバーグ 枝豆 マスカットゼリー〈さくら職員リクエストメニュー〉	菓子 牛乳		
26	水	せんべい	白いロールパン キャベツとちくわの和え物 スマイルポテト ミネストローネース チーズ	自家製コーンフレークヨーグルト		
27	木	ミレーフライ	冷やしうどん 鶏肉のマーマレード焼き 枝豆 ぶどう	手作りももゼリー		
28	金	クラッカー	ひじき入りドライカレー きゅうりのひたひた 梨	菓子 アシドミルク		
29	土			運動会 		
30	日					

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	514	16.7	13.1	230	2.1	139	0.26	0.25	22	3.1	1.6
目標量	574	23.6	15.9	270	2.5	225	0.32	0.36	18	4	1.9
充足率(%)	90	71	82	85	84	62	81	70	122	80	84
3才未満児	463	13.5	11.2	203	1.8	110	0.21	0.19	19	2.8	1.5
目標量	463	19	12.9	225	2.3	200	0.25	0.3	18	3.3	1.7
充足率(%)	100	71	87	90	78	55	84	63	106	85	88

※都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。