

令和3年 9月給食献立表

【今月の目標】・・・何でも食べて、元気に過ごしましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副食(共通)	おやつ	
				10時(未満児)	3時(共通)
1	水	ご飯	魚のポテマヨ焼き ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁	牛乳/蒸しパン	ヤクルト/バナナマフィン
2	木	ご飯	照り焼きミートボール トマトのマリネ ビーンズスープ	牛乳/きな粉マカロニ	牛乳/水ようかん/果物
3	金	麦ごはん	タルタル卵の肉巻き ジャが芋のカレー炒め 冬瓜の味噌汁	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/もちもちパン/果物
4	土	パン	パンネのミートソース 野菜のアーモンド和え わかめスープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/青菜のおにぎり/果物
6	月	ご飯	春巻き ひじきの煮物 イエローシチュー	牛乳/黄粉団子	牛乳/サクサククッキー/果物
7	火	パン	皿うどん 三色和え さつま芋スープ	牛乳/煮りんご	牛乳/かっぱ巻き/果物
8	水	ひじきご飯	魚の竜田揚げ 青菜の和え物 かき卵汁	牛乳/牛乳くすもち	ヤクルト/ポテトチップス/果物
9	木	玄米ご飯	れんこんつくね 筑前煮 チンゲン菜のスープ	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/クレープ/果物
10	金	ご飯	酢どり 切り干し大根の煮物 南瓜の味噌汁	牛乳/卵焼き	牛乳/お好み焼き/果物
11	土	わかめご飯	焼きそば 野菜の納豆和え 中華スープ	牛乳/ホットケーキ	牛乳/あんぱん/果物
13	月	ご飯	メンチカツ 春雨サラダ クリームシチュー	牛乳/ラスク	牛乳/中華まん/果物
14	火	パン	鶏の照り焼き もやしのナムル ちゃんぽん	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/梅しそおにぎり/果物
15	水	ご飯	魚の甘酢あんかけ ポテトサラダ 豆乳味噌スープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/ほうれん草マフィン/果物
16	木	梅ご飯	餃子 和風サラダ 厚揚げの味噌汁	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/チヂミ/果物
17	金	ご飯	すり身焼き レバーの唐揚げ 南瓜サラダ けんちん汁	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/まんじゅう/果物
18	土	パン	ツナのスパゲティ トマトの卵とじ 野菜スープ	牛乳/さつま芋バター	牛乳/中華おこわ/果物
21	火	ごまご飯	鶏肉のマスタード焼き 根菜のごまマヨサラダ 卵とじうどん	牛乳/フルーツ蒸しパン	牛乳/みたらし団子/果物
22	水	ご飯	魚の人参衣焼き シーチキンサラダ 豚汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/ピザまん/果物
24	金	ご飯	野菜のかき揚げ 野菜の土佐和え 鶏団子スープ	牛乳/チーストースト	牛乳/おはぎ/果物
25	土	パン	マカロニグラタン きゅうりの酢の物 卵スープ	牛乳/粉ふき芋	牛乳/いなり寿司/果物
27	月	ご飯	チキンカツ 大豆の五目煮 ポタージュスープ	牛乳/ラスク	牛乳/チースパン/果物
28	火	パン	真砂焼 南瓜のそぼろ煮 野菜ラーメン	牛乳/焼きりんご	牛乳/梅が枝餅/果物
29	水	誕生会	※ライスコロケック ポークソテー 和風スパゲティ トマトのごま和え オニオンスープ	牛乳/菓子	牛乳/スイートポテト/果物
30	木	ご飯	魚の塩麴焼き 高野豆腐の卵とじ カレー汁	牛乳/黄粉トースト	牛乳/卵サンドイッチ/果物

※は新メニューです。



残暑を元気に乗り越えよう！～夏バテ予防～

9月になりましたが暑い日は続きますね。まだまだ冷たい飲み物や冷たい食べ物がおいしい時期ですが、胃腸を冷やしてしまうと自律神経が乱れ体調を崩してしまいます。冷たいものだけでなく温かいものを食べ、夏の疲れをとり元気に過ごしましょう。

☆食事のポイント☆

- ・疲労回復には“ビタミンB1” → 豚肉などに多く含まれネギやニンニクなどと一緒に摂取すると吸収が高まる
- ・内臓の冷えには“身体を温める野菜” → さつま芋、南瓜、じゃが芋などは免疫力を高める効果もある
- ・しょうがやしそ、カレー粉などの香味野菜や香辛料を活用して食欲増進