

月	火	水	木	金	土
				1 煮魚・南瓜の甘煮・味噌汁 果物	2 炒り豆腐・焼豆腐・清汁 果物
4 スパニッシュオムレツ・ごま和え 味噌汁・果物	5 魚・鹿田揚げ・拌みソース 中華スープ・果物	6 南瓜のそぼろ煮・酢のもの 清汁・果物	7 ホウレンソウ・中華胡瓜・野菜スープ 果物	8 五色お餅・ごぼう汁のサラダ 味噌汁・果物	9 焼餅・ちくわの炒り煮・清汁 果物
牛乳 ビスケット	牛乳 バナナ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 りんご	牛乳 カレー	牛乳 お菓子
11 魚・照焼・ひじきの五目煮・ごま和え 味噌汁・果物	12 豆腐・ひじき揚げ・ごま和え 味噌汁・果物	13 鶏肉の甘辛煮・ホウレンソウ 中華スープ・果物	14 ホウレンソウ・ごぼう揚げ煮・清汁 果物	15 からあげ揚げ・中華胡瓜 かき揚げ汁・果物	16 筑前煮・煮豆・味噌汁 果物
牛乳 お豆腐	牛乳 大根いも	牛乳 バナナ	牛乳 りんご	牛乳 カレー	牛乳 お菓子
18 敬老 の日 	19 麻婆豆腐・たけのこ炒めスープ 果物	20 大豆の五目煮・しらす和え・味噌汁 果物	21 焼餅・お刺身の煮物・清汁 果物	22 鶏の照焼・たけのこ炒め 味噌汁・果物	23 秋分 の日
牛乳 お豆腐	牛乳 バナナ	牛乳 りんご	牛乳 お豆腐	牛乳 カレー	牛乳 お菓子
25 ちくわ焼肉の串刺し・たまごサラダ コンニャクスープ・果物	26 酢豚・中華胡瓜・味噌汁 果物	27 魚のつくし・スナップエンドウ 中華コンニャクスープ・果物	28 びんかつカレー・カレーサラダ・チーズ 果物	29 ちくわ揚げ・納豆和え・清汁 果物	30 お焼きたんこ煮・味噌汁・果物
牛乳 りんご	牛乳 バナナ	牛乳 りんご	牛乳 お豆腐	牛乳 カレー	牛乳 お菓子

《 献立表について 》

- ◎上段：昼食おかず
- ※ 0歳児の赤ちゃんには、その日の材料を使って離乳食を作ります。
- ※ 3歳未満児の主食は、基本的に「麦ご飯」です。
- ◎下段：
【左】午前おやつ（3歳未満児）
【右】午後おやつ（全園児）

《 注意事項 》

- ◎土曜日以外は基本的に手作りおやつです。
- ◎めん類の時は、ご飯は少なめで結構です。
- ◎献立は、材料調達都合等で変更する場合があります。
- ◎延長保育時、18:00以降には、牛乳・お菓子のおやつが出ます。

夏の疲れをとって元気に過ごしましょう！

季節の変わりめは夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。十分な栄養をとることはもちろん、しっかり睡眠をとることも大切です。

＜夏の疲れ回復のために＞

- 1 早寝早起きで生活リズムを戻す。
- 2 一日の始まりの朝食を大切にしましょう。
- 3 良質なタンパク質（卵・肉・魚など）
これから旬の美味しい魚はサバ・アジ・カマスなどがおすすめです。
ビタミンB・Cを摂りましょう。
（ひじき・さといも・たまごなど）
植物性の食べ物は、繊維素があり胃腸を刺激し運動・分泌を盛んにし便秘をよそし血液をきれいにしてくれます。

食物繊維は胃腸のおそうじ係

食物繊維を多く含む食品

- 穀類・・・パン・米・わかめ・ほうとう
- いも類・・・さつまいも・かぼちゃ・さといも
- 野菜類・・・ごぼう・ほうれん草・かぼちゃ
- きのこ類・・・しいたけ・えのき・めい
- 海藻類・・・昆布・寒天・海苔

腸の中で水を吸い腸壁を刺激し腸の運動を促します。

おやつメニュー
ちくわ揚げ

＜材料＞

- いちじくシロ 200g 片栗粉 10g
- ごぼう 55g おから 50g
- 人参 25g しじゆ 5g
- おろししょうが 5g 揚げ油

＜作り方＞

- ①ごぼうは線切りにし水にさらしておく
- ②人参も線切りにする
- ③全ての材料をボウルに入れ混ぜ合わせる
- ④160～170度の油で揚げ！
出来上がり！

