



平成28年度 9月 きゅうしょくだより

平成28年8月31日
島之内保育園

曜日	日付	献立名	3時のおやつ	もも～さくら追加
月	5	ごはん 牛肉ときやべつのブルコギ 納豆 添え（トマト） きのこのスープ	ミルク 果物（梨） せんべい	ヨーグルト
火	20	ごはん 魚の香り焼き 添え（レタス） 春雨の酢の物 かぼちゃのみぞ汁	牛乳 ヨーグルト 芋かりんとう	牛乳 あられ
火水	6 21	ごはん ポークソテーの和風ソース ゆで野菜（きやべつ、人参） ベーコンチャウダー	お茶 おはぎ きゅうりの浅漬け	牛乳 チーズ
木	8	ごはん 白身魚のチーズフライ ほうれん草ともやしのごま和え そうめんのすまし汁 果物	ミルク ロールカステラ	ヨーグルト
金	9 23	ごはん 鶏肉と大豆の煮込み おかかサラダ きやべつのみぞ汁	牛乳 ピザトースト	牛乳 果物（バナナ）
土	10 24	スパゲティナポリタン かきたま汁 果物（梨）	お茶 おにぎり 漬物	ごはん 牛乳
月	12 26	ごはん 里芋の煮ころがし ツナコーンサラダ もやしのみぞ汁	牛乳 フルーツゼリー	ヨーグルト
火木	13 29	ごはん 三色揚げ 添え野菜（キャベツ・トマト・きゅうり） 中華スープ	ミルク 果物（バナナ） かりかりいりこ	牛乳 卵ボーロ
水	14 28	ごはん 鮭のみぞバター焼き 千切り大根のサラダ 野菜スープ	牛乳 (14日) みたらし団子～クッキング (28日) 豆ちゃんケーキ	ヨーグルト
木	1 15	ごはん 高野豆腐の卵とじ レバーの甘辛煮 青菜のみぞ汁	牛乳 ふかし芋	牛乳 果物（りんご）
金	2.16.30	ごはん チキン南蛮 添え野菜（レタス・トマト） 豆腐のすまし汁	お茶 みるくっこ	ヨーグルト
土	3 17	ハヤシライス（以上児はいつものように主食がいります） きゅうりとちくわの酢の物 果物（オレンジ）	牛乳 ミニパン	牛乳
誕生会	27（火）	ちらし寿司 バーベキューチキン かぼちゃサラダ キラキラスープ	ミカンジュース チーズクラッカー	牛乳 コーンフレーク
7（水）		べんとうの日		

ごはんにみそ汁

ごはんに不足している栄養素「リジン」は、ダイズのタンパク質で補えます。「ごはんとみそ汁」は、最高の組み合わせなのです。

※リジン／食品から摂取しなければならない「必須アミノ酸」の一つ。体の成長、組織の修復、抗体・ホルモン・酵素を作り出すのに必要です。

朝食を食べないと…

朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。

今月のメニュー

里芋の煮ころがし・ふかし芋・おはぎ

旬の食材・選び方のポイント～秋～

- ・かぼちゃ…軸が太い、ガッシリと重い
- ・しいたけ…笠が肉厚、軸が太い
- ・さんま…目が澄み色鮮やか、ピンと張っている

秋が旬の野菜や果物は、糖質・ビタミン・ミネラルが豊富な成分を含み、夏バテを解消します。