



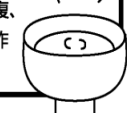
平成28年度 9 月 きゅうしょくだより

平成28年8月31日
島之内保育園

曜日	日にち	献立名	3時のおやつ	もも〜さくら追加
月	5	ごはん 牛肉ときゃべつのプルコギ 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 かぼちゃのみそ汁	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 ボークソテーの和風ソース ゆで野菜（きゃべつ、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 きゃべつのみそ汁	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 もやしのみそ汁	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 鮭のみそバター焼き 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 青菜のみそ汁	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		


ごはんのみそ汁

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ぬ「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。

