



9月の献立



令和5年

同仁東保育園

日曜	副食	主食	主な食材	3才未満児 午前間食	全児童 間食
1金	麻婆豆腐・伴三絲・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・椎茸・春雨・胡瓜・豚肉	塩せんべい・牛乳	カリカリトースト・牛乳
2土	野菜たっぷりうどん・バナナ	うどん	白菜・大根・人参・小松菜・もやし・豚肉	せんべい・牛乳	バナナクリームパン・牛乳
3日					
4月	きのこたっぷりカレー・牛乳・フレンチサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・えのき・豚肉	クッキー・牛乳	ふかし芋・麦茶
5火	中華風うどん・薩摩芋の天ぷら	うどん	白菜・玉葱・人参・椎茸・にら・豚肉	ゴマスティック・牛乳	焼きおにぎり・牛乳
6水	豆腐ハンバーグ・スパゲティーサラダ・味噌汁	ごはん	豆腐・鶏肉・玉葱・キャベツ・法蓮草・人参	マリービスケット・牛乳	アメリカンドッグ・牛乳
7木	アジフライ・ブロッコリー・トマト・のっぺい汁	わかめごはん	大根・人参・ねぎ・厚揚げ・鰯・里芋	昆布・牛乳	薩摩芋ケーキ・牛乳
8金	肉豆腐・酢の物・味噌汁	ごはん	豚肉・玉葱・豆腐・人参・胡瓜・春雨	ビスケット・牛乳	今川焼き・牛乳
9土	ミートソーススパゲティー・バナナ・野菜スープ	スパゲティー	キャベツ・玉葱・人参・水菜・鶏肉・豚肉	せんべい・牛乳	苺クリームパン・牛乳
10日					
11月	タコライス・バナナ・和風ポトフ	ごはん	豚肉・玉葱・じゃが芋・白菜・大根・人参	プチ・牛乳	プリン・せんべい
12火	具だくさん味噌ラーメン・大学芋	中華麺	キャベツ・玉葱・もやし・法蓮草・コーン・豚肉	たべっこ動物・牛乳	ゴマ昆布おにぎり・牛乳
13水	すき焼き風煮・もみづけ・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・椎茸・大根・豚肉・胡瓜	歌舞伎揚げ・牛乳	原宿ドッグ・牛乳
14木	カツオフライ・もやしサラダ・具だくさん汁	ゴマ塩ご飯	カツオ・もやし・胡瓜・人参・白菜・大根	リッツ・牛乳	ソファール・せんべい
15金	中華丼・杏仁豆腐・味噌汁	ごはん	玉葱・海老・豚肉・人参・筍・キャベツ	クッキー・牛乳	ホットケーキ・牛乳
16土	けんちんうどん・バナナ	うどん	大根・人参・ねぎ・豚肉・ゴボウ・バナナ	せんべい・牛乳	ドーナツ・牛乳
17日					
18月					
19火	南瓜シチュー・肉団子・ブロッコリー・牛乳	黒糖パン	南瓜・玉葱・人参・鶏肉・法蓮草・ブロッコリー	塩せんべい・牛乳	フランクフルト・麦茶
20水	チキンのマーマレード焼き・ゴボウサラダ・味噌汁	ごはん	ゴボウ・人参・ハム・胡瓜・鶏肉・もやし	するめ・牛乳	芋かりんとう・牛乳
21木	鮭のチーズ焼き・彩和え・野菜の中華スープ	ごはん	鮭・チーズ・キャベツ・もやし・カニカマ・玉葱	ゴマスティック・牛乳	アイス・せんべい
22金	五目うま煮丼・もみづけ・味噌汁	ごはん	白菜・玉葱・人参・豚肉・筍・大根・胡瓜	マリービスケット・牛乳	ラスク・牛乳
23土					
24日					
25月	野菜カレー・牛乳・ミモザサラダ	ごはん	南瓜・玉葱・しめじ・ピーマン・人参・豚肉	ビスケット・牛乳	ジャムスコーン・麦茶
26火	ホットドッグ・フライドポテト・野菜スープ・牛乳	コッペパン	じゃが芋・玉葱・キャベツ・人参・豚肉・鶏肉	プチ・牛乳	フルーチェ・せんべい
27水	なめ茸納豆・中華風サラダ・豚汁	ごはん	納豆・えのき・大根・人参・春雨・卵	たべっこ動物・牛乳	デニッシュパン・牛乳
28木	鯖のみぞれ煮・南瓜サラダ・味噌汁	ごはん	鯖・南瓜・胡瓜・人参・ハム・豆腐	歌舞伎揚げ・牛乳	ゼリー・せんべい
29金	具だくさんの卵焼き・ひじきとマカロニのサラダ・味噌汁	なめし	卵・玉葱・人参・法蓮草・豚肉・ひじき	リッツ・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
30土	きつねうどん・バナナ	うどん	白菜・もやし・人参・あげ・蒲鉾・鶏肉	せんべい・牛乳	牛乳パン・牛乳

食事は主食・主菜・副菜を

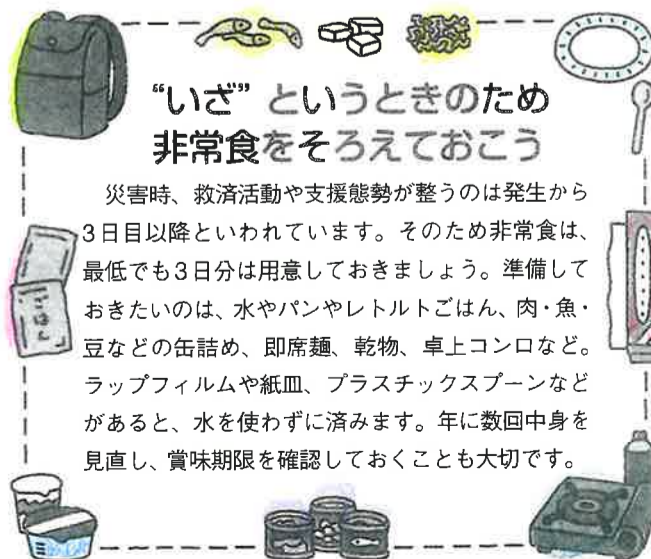


お盆が過ぎても、なかなか気温が下がらず毎日暑い日が続いていますね。体も温度調節に疲れて、気づかないうちに免疫力が下がっているかもしれません。そんな時は、水分補給と食事、睡眠をしっかりとって、ご家族みんな元気にすごしましょう！

ところで、「健康日本21」という言葉、きいたことがありますか？これは2000年から21世紀の国民健康づくり運動として、目標をたてて、国民がどれだけ達成できているか評価し、見直していくものです。来年から、第三次が始まります。国民の朝食の欠食率だったり、日常の運動だったり、健康に関する様々なことを調査しています。今、減少傾向にあるのが、家での食事の時、主食・主菜・副菜の献立を食卓に出す家庭が減少しているそうです。糖質制限などのダイエットなどの普及だったり、忙しさかもしれませんが、具体的にはその原因はわかってはいません。主食がなくて、おかずだけだったり、一品でまかなえるような麺類や、また筋力アップのための過剰なタンパク質摂取のため、食材を何品かで食べている方も増えてきたのかもしれませんが、しかし、お子さんには給食のようなかたちの食事のほうが良いと思います。なぜなら、主食（ごはんやパンなど）・主菜（肉や魚、卵などのおかず）副菜（野菜類のおかず）、そして汁物をそろえると自然とバランスが整うからです。今回のパワーアップカードでもたくさんのご家庭が、食事にお野菜を取り入れていました。忙しい時もありますが、ちょっとだけ、気にしてみてくださいね。

	エネルギー	タンパク質
3歳未満児	449kcal	15.9g
3歳以上児	621kcal	22.6g

都合により、献立が変更になることがあります。



“いざ”というときのため 非常食をそろえておこう

災害時、救済活動や支援態勢が整うのは発生から3日目以降といわれています。そのため非常食は、最低でも3日分は用意しておきましょう。準備しておきたいのは、水やパンやレトルトごはん、肉・魚・豆などの缶詰め、即席麺、乾物、卓上コンロなど。ラップフィルムや紙皿、プラスチックスプーンなどがあると、水を使わずに済みます。年に数回中身を見直し、賞味期限を確認しておくことも大切です。