



9月 正光乳児保育園 献立表



曜日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
10時のおやつ		クラッカー	フルーツ	クラッカー	クラッカー	クラッカー
昼食 主食 主菜 副菜		ご飯 中華風唐揚げ 拌三絲 若芽スープ	麦ご飯 魚のカレームニエル おからサラダ きのこの味噌汁	ご飯 麻婆茄子 かき玉汁 フルーツ	麦ご飯 南瓜のそぼろ煮 くずし豆腐スープ フルーツ	肉若芽うどん フルーツ
3時のおやつ		牛乳 チョコバナナケーキ	胡麻おにぎり	牛乳 オートミールクッキー	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 パン
日	7	8	9	10	11	12
10時のおやつ	クラッカー	チーズ	フルーツ	クラッカー	フルーツ	クラッカー
昼食 主食 主菜 副菜	麦ご飯 千草焼き 豚汁 フルーツ	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 棒々鶏 豆腐の清汁	麦ご飯 チキンのマーメレード焼き 華風サラダ 豆乳スープ	ご飯 タンドリーフィッシュ 酢の物 なめこ汁	ご飯 ポークビーンズ 野菜スープ チーズ	炊き込みご飯 味噌汁 フルーツ
3時のおやつ	牛乳 スパイスドック	牛乳 ロシアンクッキー	ジョア パン	牛乳 オレンジケーキ	牛乳 アーモンドサブレ	おかき
日	14	15	16	17	18	19
10時のおやつ	牛乳	クラッカー	牛乳	フルーツ	チーズ	フルーツ
昼食 主食 主菜 副菜	ご飯 キーマカレー マロニーサラダ フルーツ	麦ご飯 鶏肉と大豆の五目煮 もずくの味噌汁 フルーツ	ご飯 ハンバーグの きのこソースかけ ほうとう汁 チーズ	ご飯 魚の竜田揚げ のり和え ニラ玉スープ	厚揚げ豆腐の中華煮 茄子の味噌汁 フルーツ	チキンライス もやしの清汁
3時のおやつ	黄粉団子	牛乳 ホットケーキ	ちりめんおにぎり	牛乳 麩のラスク	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 パン
日	21	22	23	24	25	26
10時のおやつ			クラッカー	牛乳	牛乳	クラッカー
昼食 主食 主菜 副菜	敬老の日	秋分の日	ご飯 高野豆腐の卵とじ 春雨スープ フルーツ	麦ご飯 ミートペンネ パンプキンシチュー チーズ	お弁当の日	スープスパちゃん フルーツ
3時のおやつ			牛乳 ツナサンド	フルーツポンチ	クラッカー アイスクリーム	牛乳 パン
日	28	29	30			
10時のおやつ	クラッカー	クラッカー	フルーツ			
昼食 主食 主菜 副菜	ご飯 汁ビーフン 切干大根の卵とじ フルーツ	麦ご飯 ササミのオランダ揚げ おかか和え 若芽の清汁	ご飯 魚の照り焼き 伴八宝 玉葱の味噌汁	※お弁当の日が25日(金)に変更になっています。 ※献立が変更となる場合があります。		
3時のおやつ	牛乳 おからドーナツ	フルーツヨーグルト	牛乳 きしめんあべ川			

残暑の中にも、ほのかな秋の気配が感じられる季節となりました。

夏に下降気味だった食欲を取り戻せるように、旬のおいしい食材を取り入れ、食欲の秋を楽しめる給食を作りたいと思います。

水分補給には何を飲ませるのがよい？

子どもの体の水分割合は、体重の70～80%といわれています。体内にこもった熱を逃がして体温を調節するために、よく汗をかきます。汗をかいたままにしておくと脱水症状を起こしてしまいますので、こまめな水分補給が大切です。

イオン飲料水は電解質の濃度が高く、塩分の摂りすぎになることもあるので、汗をたくさんかいたときなどに必要な分だけ飲ませるようにしましょう。ジュースは糖分が多く、腸からの吸収がよいため、お腹がいっぱいになってしまい、食欲不振につながります。

水分は、糖分やカフェインなどが少ない番茶・麦茶・ほうじ茶・水などで補給しましょう。