

令和4年度 9月 食事だより 波子保育所



調理室より

	月	火	水	木	金	土
おかず				1/ 筑前煮 竹輪のカレー揚げ 小松菜の納豆和え 果物	2/ 豆腐の中華煮 かみかみ和え さつま芋のチーズ焼き 果物	3/ 焼きそば 果物
未満児				牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	
おやつ				カップケーキ	鮭おにぎり	
おかず	5/ カレーうどん かぼちゃの煮物 ブロッコリーのごま酢和え 果物	6/ 魚の甘酢焼き 切干大根のソテー 豆菜サラダ 果物	7/ すきやき風煮 いんげんのごま味噌和え うずら豆の甘煮 果物	8/ ミルクおから わかめの酢の物 里芋の味噌汁 果物	9/ 味噌チキンカツ ひじきの炒め煮 インディアンサラダ 果物	10/ そうめんチャンプルー 果物
未満児	ヨーグルト・トマト	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・ウインナー	牛乳・味噌汁	
おやつ	のりおにぎり	チョコサンド	ごまごまおにぎり	豆腐ドーナツ	お月見団子	
おかず	12/ 味噌ラーメン 大豆と昆布の煮物 きのこサラダ 果物	13/ 魚のちゃんちゃん焼き 里芋のそぼろ煮 レタスの味噌ドレッシングサラダ 果物	14/ 炒り豆腐 フライドさつま芋 マカロニサラダ 果物	15/ かぼちゃコロッケ 切干大根のごま酢和え なすの味噌汁 果物	16/ 厚揚げのお好み焼き風 五目きんぴら 白菜ののり和え 果物	17/ 洋風焼うどん 果物
未満児	ヨーグルト・チーズ	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・トマト	牛乳・味噌汁	
おやつ	ツナそぼろおにぎり	マヨネーズパン	ヨーグルト	キャロットクッキー	炊き込みねぎご飯	
おかず	19/ 敬老の日 	20/ 誕生日会 根菜キーマカレー フライドポテト しょうゆフレンチ 果物	21/ ししゃもの磯辺揚げ 煮みそ 鉄分たっぷりサラダ 果物	22/ 高野豆腐の炒り煮 トマトと玉葱の甘酢漬け ブロッコリーのごま和え 果物	23/ 秋分の日 	24/ 焼きビーフン 果物
未満児		牛乳・ウインナー	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁		
おやつ		手巻き寿司	麩のラスク	きなこおはぎ		
おかず	26/ チャプチェ アーモンドカルシウム チョコレギサラダ 果物	27/ ハヤシライス 白菜の納豆和え ピーマンのツナ和え 果物	28/ 魚の味噌煮 ポテトサラダ 厚揚げのそぼろ煮 果物	29/ 麻婆豆腐 キャベツのおかか炒め さつま芋の甘煮 果物	30/ 精進かき揚げ ささみの酢の物 けの汁 果物	
未満児	ヨーグルト・味噌汁	牛乳・チーズ	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・トマト	
おやつ	みそ焼きおにぎり	フルーツヨーグルト	うどん汁	ツナサンド	もちもちチーズパン	

夏の疲れをとろう！

子どもたちの様子に夏の疲れが見えませんか？
9月といっても日中は残暑が厳しい日もあり、体調が不安定になることもあります。食材を知り、食べる事で夏の疲れをとってみたいはいかがですか。

栄養を効率よくとれる食べ合わせを紹介します。

相乗効果…お互いのもつ効果が数倍になる組み合わせ

- 豚肉＋生姜 (調理例) 豚肉の生姜焼き
豚肉、小麦粉、玉葱、ピーマン
生姜、しょうゆ、みりん、酒、油

豚肉のビタミンB1は疲れを取り、生姜は血行をよくし、体を温めることでウイルスに負けない体をつくる。皮膚や粘膜を健康に保つピーマンのベータカロチンが油に溶け出しやすい性質のため効率よく栄養がとれる

相乗効果…同じ効果がプラスし合うことでより効果が高まる組み合わせ

- 大豆＋小松菜 (調理例) 豆菜サラダ
大豆、小松菜、ツナ缶、すりごま
砂糖、酢、しょうゆ

大豆には肌の調子を整えたり抗酸化作用(老化防止)の効果があり、小松菜にも同じような効果があります。疲労回復や免疫力を高めてくれるカロチンも豊富に含まれています。

9月の行事

防災の日 (9月1日)

1923年9月1日に起きた関東大震災の教訓として災害から身を守るための備えをする日

お月見 (9月10日)

1年でもっとも美しい月といわれ、中秋の名月と呼びます。団子を供える習慣があります。

敬老の日 (9月19日)

お年寄りを敬い、いたわります。

秋分の日 (9月23日)

秋の彼岸の中日。先祖を敬い、亡くなった人をしのぶ日。お供えに「おはぎ」があります。

- 今月の誕生日メニューは20日です。

旬の食べ物…なし、ぶどう、さつま芋、里芋、かつお、鮭

