



# のきゅうしょくこんだて



平成29年 9月1日 六合保育園

| 月  | 火  | 水   | 木  | 金  | 土   |
|--|--|---|--|--|---|
|  |  |   |  | 1<br>Grill Chicken<br>ピーナツ和え<br>洋風かき卵汁<br>牛乳・手作りラスク<br>598kcal | 2<br>ハヤシライス<br>胡麻酢和え<br>牛乳・おかし<br>513kcal     |
| 4<br>八宝菜<br>南瓜サラダ<br>牛乳・コーンフレーク<br>623kcal                   | 5<br>鯖の味噌煮<br>きのこスープ<br>フルーツ<br>牛乳・コーンとチーズの蒸しパン<br>488kcal   | 6<br>豆腐の野菜あんかけ<br>五目きんぴら<br>牛乳・フルーツ<br>456kcal        | 7<br>五目ラーメン<br>エッグサラダ<br>金時豆煮、せんべい<br>600kcal    | 8<br>魚のマリネ<br>豚汁<br>フルーツ<br>牛乳・クリームパン<br>574kcal               | 9<br>クリームシチュー<br>ゴマドレサラダ<br>牛乳・おかし<br>504kcal |
| 11<br>ポークビーンズ<br>カリカリしらすのサラダ<br>フルーツ<br>牛乳・みたらし団子<br>606kcal | 12<br>魚のフライオーロラソース<br>トマト<br>五目スープ<br>牛乳・フルーツ<br>631kcal     | 13<br>麻婆豆腐<br>切干大根の<br>変わり和え<br>牛乳・苺ジャムサンド<br>601kcal | 14<br>焼きビーフン<br>のっぺい汁<br>カルピスゼリー、せんべい<br>489kcal | 15<br>つみ入れ汁<br>チャプチェ<br>ミニゼリー<br>牛乳・パインケーキ<br>602kcal          | 16<br>親子煮<br>あらめ炒め煮<br>牛乳・おかし<br>498kcal      |
| 18<敬老の日><br>   | 19<br>魚のきのこあんかけ<br>さつま汁<br>フルーツ<br>牛乳・お好み焼き<br>632kcal       | 20<br>炒り豆腐<br>甘酢和え<br>牛乳・しっとりスコーン<br>592kcal          | 21<br>スープパグティ<br>土佐和え<br>牛乳・フルーツヨーグルト<br>485kcal | 22<br>魚の胡麻味噌焼き<br>もずくスープ<br>フルーツ<br>牛乳・黄粉うどん<br>551kcal        | 23<秋分の日><br>                                  |
| 25<br>みそおでん<br>バンサンスー<br>牛乳・人参マドレーヌ<br>693kcal               | 26<br>鮭のムニエル<br>けんちん汁<br>フルーツ<br>オレンジジュース、フライドポテト<br>567kcal | 27<br>豚じゃが<br>ミニトマト<br>花野菜サラダ<br>牛乳・あんぱん<br>595kcal   | 28<br>親子うどん<br>ミックスフルーツ<br>ヨーグルトアイス<br>545kcal   | 29<br>南瓜カレー<br>しらす入り酢の物<br>ミニゼリー<br>牛乳・バウムクーヘン<br>577kcal      | 30<運動会><br>                                   |



## 新メニュー!

※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。

### 朝ごはんを見直しましょう

1日の元気を作るのは朝ごはん! 心も身体も健康に過ごすために欠かせない、生活習慣の基本中の基本です。でも「眠いから」「お腹が減らない」「時間がない」などと、ついおろそかにしていませんか?

#### 1日 グリルチキン

手羽中に塩コショウをし、生姜・にんにく・醤油をもみこみ、しばらく置きます。オープンでパリッと焼いたら出来上がりです。

#### 27日 豚じゃが

牛肉の代わりに、豚肉を入れた肉じゃがです。

10月には、さつま芋のかき揚げを献立に取り入れる予定です。ふるさと料理人「藤 清光」さんのレシピのアレンジ版です。さつま芋・ごぼう・人参を太めの千切りにし、小麦粉・水・薄口醤油・生姜汁を混ぜた衣につけて揚げます。



最近、朝ごはんを食べていても、内容が菓子パン、ヨーグルトやプリンだけ、果物だけ、冷凍食品で済ませるという「偏った朝ごはん」も増えているようです。

#### ～理想的な朝ごはん～

1. ごはんやパンなどの主食を食べること
2. 温かい飲み物があること(味噌汁など)
3. 卵や豆類、乳製品などタンパク質のおかずを食べること
4. 余裕があれば、野菜や果物でビタミン・ミネラルをプラス!



朝ごはんは「食事の大黒柱」。給食だけでは一日に必要な栄養を摂ることは出来ません。朝は特に忙しいお父さんやお母さん。大変だとは思いますが、運動会の練習も本格的に始まります。朝ごはんをしっかり食べると体が温まり、元気に活動が出来ます。心が満たされることでやる気も出てきます! 朝は、きちんと食べて登園しましょう!