令和8年 9月 予定献立表 滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	火	鮭の塩焼き　南瓜サラダ　トマト　切干大根の味噌汁　バナナ	黒糖蒸しパン
2	水	チキンのトマト煮込み　五目金平　さっぱりスープ　キウイ	ミネラルおにぎり
3	木	麻婆豆腐　ハリハリサラダ　もやしの中華スープ　オレンジ	チョコバナナスコーン
4	金	鶏肉の甘味噌焼き　野菜の磯辺和え　レタス入りスープ　梨	アイスクリーム
5	土	ひじきの梅チャーハン　野菜たっぷり味噌汁　バナナ	ココアクッキー
7	月	タンドリーサーモン　中華風酢の物　マカロニ入りトマトスープ　生パイン	枝豆おにぎり
8	火	凍り豆腐の中華煮　人参甘煮　キャベツの味噌汁　バナナ	マヨじゃこトースト
9	水	レバーの甘辛煮　焼き南瓜　豆腐の味噌汁　オレンジ	フルーツヨーグルト
10	木	魚の磯辺揚げ　チャイニーズトマトサラダ　中華スープ　キウイ	コーン蒸しパン
11	金	肉豆腐　キャベツの塩昆布和え　トマト入り味噌汁　梨	カップケーキ
12	土	鮭の混ぜご飯　きのこの味噌汁　バナナ	さつま芋のタルト
14	月	もずくハンバーグ　大豆入り煮昆布　大根の味噌汁　オレンジ	ちくわの中華焼き
15	火	ニラ豚　ししゃも　トマト　じゃが芋の味噌汁　生パイン	ぶどうゼリー
16	水	魚の香草パン粉焼き　野菜のゆかり和え　コンソメスープ　バナナ	石垣もち
17	木	豆腐のまり揚げ　胡瓜とわかめの酢の物　青菜の味噌汁　メロン	バナナケーキ
18	金	筑前煮　切干大根ナムル　もやしの味噌汁　オレンジ	おはぎ　せんべい
19	土	高菜ピラフ　具だくさん味噌汁　キウイ	いちごのクレープ
24	木	魚のキャロット焼き　千草和え　玉葱の味噌汁　梨	フライドポテト
25	金	きのこカレー　ねばねばサラダ　トマト　オレンジ	お月見ゼリー　菓子
26	土	混ぜ込みビビンパ　わかめスープ　バナナ	ポップコーン
28	月	ユーリンチー　レタスとハムのサラダ　さつまいもの味噌汁　キウイ	わかめおにぎり
29	火	中華丼　かえり　青菜のツナ和え　すまし汁　オレンジ	豆乳もち
30	水	魚の照り焼き　ピーマンのごま和え　トマト　南瓜の味噌汁　生パイン	オレンジゼリー

夏の疲れが出ていませんか

そろそろ夏の疲れが出てくる頃です。
子どもは大人と違って、自分が疲れていることに気づくことができません。
顔色が悪いのはもちろん、いつもより食べるのが遅かったり、体を動かしたがらなかったりしたら、疲れが出ているのかもしれません。
睡眠や食事のバランスに気を付けて、体を休めてあげましょう

旬の食べもの

新米、サトイモ、秋ナス、
カボチャ、梨、ブドウ、マスカット
サンマ、シラスなど

子どもに必要な栄養素

ビタミンC

からだの中でさまざまな働きをするビタミンCは、植物性の鉄分の吸収率を高めたり、皮膚などのコラーゲンの合成を助けます。
ビタミンCは、ミカンなどの柑橘類やピーマンやブロッコリーなどの野菜に含まれています。
じゃがいものビタミンCは熱にも強いのでおすすめです。
給食では、果物でビタミンCをとれるようにしています。秋は果物がおいしい季節です。梨やぶどう、りんごなどの旬の果物をたくさん食べましょう