



# 9月 こんだてひょう



2024年度 光幼保園

月	火	水	木	金
2 ごはん 鮭のコーンフレーク焼き マセドアンサラダ 大根のすまし汁 牛乳 ビスケット コーンマヨトースト	3 ごはん 豆腐ステーキ チンゲン菜のおかか和え かぼちゃのみそ汁 牛乳 ふかし芋 オレンジケーキ	4 食パン とんかつ 春雨の酢の物 豆乳スープ 牛乳 魚肉ソーセージ 梅おかかおにぎり	5 ごはん さばのごま照り焼き ひじきの煮物 さつまいものみそ汁 果物・牛乳 スティック野菜 焼きドーナツ	6 わかめごはん ミートボール 小松菜のお浸し 油揚げのすまし汁 牛乳 蒸しかぼちゃ ココアくずもち
9 ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物 玉ねぎのすまし汁 牛乳 いりこ・クラッカー レーズン蒸しパン	10 新米ごはん さんまの塩焼き きんぴらごぼう もやしのみそ汁 牛乳 きな粉バナナ さつまいものレモン煮	11 ごはん 鶏肉の山賊焼き きのこもやしのごま和え そうめん汁 牛乳 塩もみきゅうり バタークッキー	12 中華丼 三色ナムル わかめのスープ 果物 牛乳 いちごヨーグルト ポンデケーキ	13 年中お楽しみ保育 ごはん あじの磯辺焼き きゅうりの酢の物 じゃが芋のみそ汁 牛乳 するめ ごまネーズパン
16 敬老の日	17 五目うどん ほうれん草のツナ和え 果物 牛乳 チーズ お月見団子	18 食パン ささみフリッター おからポテトサラダ 春雨スープ 牛乳 カルシウムせんべい 海苔おかかおにぎり	19 弁当の日  マカロニきな粉 大学芋	20 ごはん 肉じゃが きゅうりのゆかり和え 豆腐のみそ汁 牛乳 バナナ ホットケーキ
23 振替休日	24 ゆかりごはん 鮭のムニエル キャベツの酢の物 けんちん汁 牛乳 おしゃぶり昆布 ごまじゃこおにぎり	25 ごはん 豆腐ハンバーグ 小松菜の磯香和え なめこのみそ汁 牛乳 クラッカーサンド きな粉トースト	26 ごはん 鶏カレー南蛮 高野豆腐のコロコロ煮 ごぼうのすまし汁 果物・牛乳 大根のおかか和え 焼きごまもち	27 ごはん あじの梅みそ焼き 納豆和え なすのみそ汁 牛乳 りんご しらすコーンピザ
30 誕生月メニュー チャーハン フライドポテト 春雨ナムル ワンタンスープ ミニケーキ・牛乳 お麩ラスク ジャムトースト	 <p>※ひよこ・りす・うさぎ組には、午前のおやつもつきます。 ※上段が午前おやつ、下段が午後おやつです。</p>			



## 暑さに疲れた胃に、やさしい食べ物を



基本は1日3食、規則正しく、バランスよく食べることです。  
暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを整えるためには  
温かいメニューがおすすめです。

- 消化の良いメニューで食欲増進  
たんぱく質はしっかり摂りましょう。  
豆腐は、のど越しも良くおすすめです！



- 生野菜より消化の良い煮野菜を  
加熱した野菜は、胃腸への負担も少なく、量も多く摂ることができます。



さつまいもはビタミンCやカリウムが豊富です。脂ののった魚(さば・さけ・さんまなど)には、体を温める効果があります。

