



9月 光照寺保育園 献立表



曜日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
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
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 チキンのマーマレード焼き 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
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	麦ご飯 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 フルーツ
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
昼食 主食 主菜 副菜	敬老の日	秋分の日	ご飯 高野豆腐の卵とし 春雨スープ フルーツ	麦ご飯 ミートパンネ 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			
昼食 主食 主菜 副菜	ご飯 汁ビーフン 切干大根の卵とし フルーツ	麦ご飯 ササミのオランダ揚げ おほか和え 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。