

きゅうしよくだより

～太陽の子保育園～



2023.9.1



今年の夏は涼しい日が多く、晴れた日の夏らしい暑さに少々体がバテまじ。
さらに夏の疲れがでてくるこの時期は、よくリ休むことが大切だぞ。
早めに就寝して疲れをとりましよう。食事もしっかりと食べて元気に遊ぼうと
いいでまわ。

夏バテかな

だる～い..... そのワケは...

★温度差が体の負担に...

外の暑さと、塩辛い冷房。1日の中の温度差で体に負担がかり、無理が積み重なって、夏の終わりに調子が狂ってしまうのです。

★体の時計が狂ってしまいました...

夏の終わりから秋にかけて、睡眠量が増える傾向があり、秋が近づくと、体は休養の態勢に入り始めます。体の自然な要求に反し、夜ふかしを続けていると、体のリズム(体内時計)が狂ってしまい、疲れにつながります。

寝る時は部屋を暗くし、ゆくり眠る環境にしましょう。

疲れやすくなり、カゼをひきやすくなります。消化能力が低下します。

照明テレビの光や人工の光線が大量に目に入り、体内時計が正しい時間帯を感えず、リズムが狂ってしまうのだ。

熱こもり型

高温多湿で体内の熱が放出できない。体の中がほり、食欲を失う。

夏バテには2種類ある

冷え型

冷房や冷たい飲物のとりすぎで、体が冷えて食欲を失う。夏に罪をかけた感じがする。

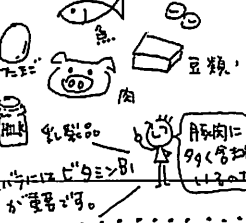
現代版夏バテ

規則正しく起床し、光を浴び朝食を食べて、しっかり体を目覚めさせよう!

Pointは朝です...

★1日の始まりの朝食を大切に。

★良質なたんぱく質とビタミン・ミネラルを充分にとる。

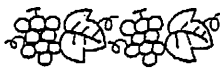


★早寝、早起きで体のリズムをつくる。

おやすみ。

曜日	献立名	材 料			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
月	1 クリームライス わかめサラダ ココ野菜スープ 果物	め(精白米) 強化小麦粉 卵黄 生油 バター 生油 生油 生油	豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき)	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	きなこ薄餅 りんごジュース 菓子・牛乳
火	2 はん野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 果物	め(精白米) 生油 生油 生油 生油 生油 生油 生油	豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき)	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	人参入リスティック 牛乳 チーズ・牛乳
水	3 ロールパン 肉のアップルソース焼き 肉のロニソテー 白菜 白菜	め(精白米) 強化小麦粉 卵黄 生油 バター 生油 生油 生油	豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき)	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	ヨーグルト 菓子 菓子・牛乳
木	4 焼きそば サラダ たまごスープ 果物	め(精白米) 強化小麦粉 卵黄 生油 バター 生油 生油 生油	豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき)	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	菓子・牛乳 菓子・牛乳
金	5 はんパン カツコリー入野菜ソテー トマト かぼちゃの味噌汁 果物	め(精白米) 強化小麦粉 卵黄 生油 バター 生油 生油 生油	豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき)	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	菓子・牛乳 菓子・牛乳
土	6 きんぴら はん焼 野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁 果物	め(精白米) 強化小麦粉 卵黄 生油 バター 生油 生油 生油	豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき)	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	菓子・牛乳 菓子・牛乳
日	7 はんぱん うどん 野菜スープ 果物	め(精白米) 強化小麦粉 卵黄 生油 バター 生油 生油 生油	豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき)	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	菓子・牛乳 菓子・牛乳
月	8 野菜のそぼろごぼろ お豆腐の味噌汁 かぼちゃの味噌汁 果物	め(精白米) 強化小麦粉 卵黄 生油 バター 生油 生油 生油	豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき)	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	菓子・牛乳 菓子・牛乳
火	9 ツナトースト フレッシュサラダ フルーツ 果物	め(精白米) 強化小麦粉 卵黄 生油 バター 生油 生油 生油	豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき)	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	おにぎり 菓子・牛乳
水	10 はんぱん 京焼きんぴら お豆腐の味噌汁 かぼちゃの味噌汁 果物	め(精白米) 強化小麦粉 卵黄 生油 バター 生油 生油 生油	豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき)	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	菓子・牛乳 菓子・牛乳
木	11 はんぱん オムレツ 野菜スープ 果物	め(精白米) 強化小麦粉 卵黄 生油 バター 生油 生油 生油	豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき)	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	菓子・牛乳 菓子・牛乳
金	12 ほうとう うどん かき揚げ 果物	め(精白米) 強化小麦粉 卵黄 生油 バター 生油 生油 生油	豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき)	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	菓子・牛乳 菓子・牛乳
土	13 ドライカレー サラダ ポコリスープ 果物	め(精白米) 強化小麦粉 卵黄 生油 バター 生油 生油 生油	豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき)	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	菓子・牛乳 菓子・牛乳
日	14 はんぱん 根野菜の煮物 お豆腐の味噌汁 果物	め(精白米) 強化小麦粉 卵黄 生油 バター 生油 生油 生油	豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき)	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	菓子・牛乳 菓子・牛乳
月	15 はんぱん 六ツバー 野菜の味噌汁 果物	め(精白米) 強化小麦粉 卵黄 生油 バター 生油 生油 生油	豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき) 豚肉(豚身つき)	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	菓子・牛乳 菓子・牛乳

平成15年 9月分 ☆ 予定献立表 ☆ 太陽の子保育園



曜日	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
火	ごはん 味噌焼き 魚の煮物 かぼちゃの味噌汁	白米 味噌 油 かぼちゃ	鶏肉 大豆 みそ	しょうが ねぎ にんにく しょうゆ	大学芋 牛乳 バナナ・牛乳
水	ホットドック イタリアンスープ	パン 野菜 スープ	豚肉 ソーセージ ベーコン	ケチャップ マヨネーズ チーズ	ヨーグルト 菓子
木	スパゲティ ミニサラダ	スパゲティ ミニサラダ	豚肉 チーズ ベーコン	しょうが にんにく しょうゆ	お誕生日会 菓子・牛乳
金	ごはん 野菜スープ お味噌汁	白米 野菜 味噌	豚肉 大豆 みそ	しょうが ねぎ にんにく しょうゆ	かりかりトースト 牛乳
土	ごはん 焼きそば 魚の煮物 かぼちゃの味噌汁	白米 焼きそば 味噌汁	豚肉 大豆 みそ	しょうが ねぎ にんにく しょうゆ	菓子・牛乳
日	親子丼 おぼろ汁 わかずし	白米 鶏肉 卵 おぼろ汁	豚肉 豆腐 卵	しょうが ねぎ にんにく しょうゆ	菓子・牛乳
月	ごはん 焼きそば 魚の煮物 かぼちゃの味噌汁	白米 焼きそば 味噌汁	豚肉 大豆 みそ	しょうが ねぎ にんにく しょうゆ	菓子・牛乳
火	ごはん 焼きそば 魚の煮物 かぼちゃの味噌汁	白米 焼きそば 味噌汁	豚肉 大豆 みそ	しょうが ねぎ にんにく しょうゆ	菓子・牛乳
水	チーズパン コーンサラダ お味噌汁	パン コーン 味噌汁	豚肉 ソーセージ ベーコン	ケチャップ マヨネーズ チーズ	菓子・牛乳
木	ごはん 煮込みうどん ししゃも お味噌汁	白米 うどん 味噌汁	豚肉 大豆 みそ	しょうが ねぎ にんにく しょうゆ	菓子・牛乳
金	ごはん 煮込みうどん ししゃも お味噌汁	白米 うどん 味噌汁	豚肉 大豆 みそ	しょうが ねぎ にんにく しょうゆ	菓子・牛乳
土	ごはん 煮込みうどん ししゃも お味噌汁	白米 うどん 味噌汁	豚肉 大豆 みそ	しょうが ねぎ にんにく しょうゆ	菓子・牛乳
日	ごはん 煮込みうどん ししゃも お味噌汁	白米 うどん 味噌汁	豚肉 大豆 みそ	しょうが ねぎ にんにく しょうゆ	菓子・牛乳
月	ごはん 煮込みうどん ししゃも お味噌汁	白米 うどん 味噌汁	豚肉 大豆 みそ	しょうが ねぎ にんにく しょうゆ	菓子・牛乳
火	ごはん 煮込みうどん ししゃも お味噌汁	白米 うどん 味噌汁	豚肉 大豆 みそ	しょうが ねぎ にんにく しょうゆ	菓子・牛乳

午後のおやつの中から、ご家庭でも簡単にできる作りおきおやつをご紹介します。

白玉だんご (5人分)

【材料】
・白玉粉 75g (3/4カップ)
・絹ごし豆腐 75g (1/4丁)

【作り方】
1. 白玉粉と豆腐を混ぜ、水を加えてこねる。
2. 丸めて茹でる。
3. しょうゆ・ねぎ・しょうゆで食べる。

セサミトースト (4人分)

【材料】
・食パン 2枚
・マヨネーズ 大さじ2
・醤油 大さじ1
・白すりごま 大さじ2

【作り方】
1. 食パンをトーストする。
2. マヨネーズ・醤油・ごまを塗る。
3. 焼く。

※ 白玉粉は水を加えてこねる。お湯で茹でる。しょうゆ・ねぎ・しょうゆで食べる。

< 9月 > ☆☆☆ 夕食献立表 ☆☆☆

月	火	水	木	金	土
1 ごはん コロッケ 野菜ソテー 味噌汁 果物	2 わかめごはん 鶏と野菜煮 春雨サラダ 千切スープ 果物	3 ごはん 豚肉の生姜焼き 五色煮・和え物 味噌汁 果物	4 ごはん 魚の照り焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	5 煮込みうどん 高野豆腐煮 和え物 果物	6 人参ごはん グラタン りんごサラダ 野菜スープ 果物
8 ごはん 魚のムニエル 野菜ソテー 野菜スープ 果物	9 あんかけそば 華風和え 青菜スープ 果物	10 コーンごはん めんちカツ サラダ かきたま汁 果物	11 ごはん 魚の蒲焼 肉じゃが 和物・味噌汁 すまし汁 果物	12 ごはん 豚肉のピカタ 野菜炒め 味噌汁 果物	13 親子丼 煮物 和え物 味噌汁 果物
15 ごはん 煮魚 金平・和え物 味噌汁 果物	16 三色ごはん 和え物 すまし汁 果物	17 ごはん 魚の西京焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	18 カレーライス 野菜サラダ スープ 果物	19 煮込みうどん 煮物 和え物 果物	20 チキンライス ウインナー サラダ スープ 果物
22 ごはん 魚の野菜あん 煮物 すまし汁 果物	23 ごはん ハンバーグ 野菜ソテー スープ 果物	24 ごはん 魚の生姜焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	25 ごはん・納豆 豚と野菜煮 煮物 味噌汁 果物	26 焼きそば 和え物 すまし汁 果物	27 チャーハン シウマイ サラダ スープ 果物
29 ごはん 魚のフライ 野菜ソテー 味噌汁 果物	30 白玉フルーツポンチ 牛乳				

上手に
おひく
できるかな?

今日19日に
4人組 (主!
さん) 調理をま
おやつ「食パン」
「しょうゆの白玉だんご」
作りおき。
〈主組さん)は調理
初挑戦!! 楽し
いです!

平均摂取量
★3歳未満
554kcal
★3歳以上児
586kcal

※ 献立は都合により変更する場合があります。