

9月献立



2020年度9月予定献立表
ひまわり第2保育園

* 献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
	ごはん 厚揚げのマヨ味噌焼き サクサクナス 人参のおかか煮 すまし汁 1	ごはん 肉豆腐 ばんさんすう 味噌汁 2	ごはん 焼き魚 あらめ大豆煮 かぼちゃのごま和え 味噌汁 3	ごはん ポークビーンズ 酢の物 すまし汁 4	そうめん きゅうりの梅和え 5
	あらめおにぎり・いりこ・お茶	焼きあん団子・昆布・牛乳	梅じゃこおにぎり・するめ・お茶	かぼちゃ大福・いりこ・牛乳	レーズンパン・果物・お茶
ごはん 高野豆腐の煮物 納豆サラダ 味噌汁 7	ごはん イカじゃが 干し大根のサラダ 味噌汁 8	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 ナスの煮物 かぼちゃスープ 9	ごはん 魚の照り焼き 昆布と人参の煮物 焼きピーマン 味噌汁 10	ごはん 炒り豆腐 そうめん瓜のサラダ すまし汁 11	そぼろごはん 味噌汁 12
かぼちゃ団子・昆布・牛乳	梅きゅう海苔巻き・するめ・お茶	豆腐ゼリー・いりこ・牛乳	マカロニきな粉・ぶどう・お茶	切り干しおにぎり・昆布・お茶	スティックパン・果物・お茶
ごはん 手羽元の にんにく醤油焼き 昆布の煮物 人参のごま和え 味噌汁 14	ごはん 麻婆豆腐 蒸しナスのごま酢和え すまし汁 15	ごはん 高野豆腐と大豆の煮物 あらめサラダ ちゃんぽん風スープ 16	ごはん ホイル焼き きんぴらごぼう 味噌汁 17	栗ごはん がんもの煮物 煮豆 青菜のおひたし 味噌汁 18	チキンライス 味噌汁 19
きなこおはぎ・いりこ・お茶	小豆団子・するめ・牛乳	ごまじゃこおにぎり・昆布・お茶	ホットケーキ・いりこ・牛乳	さつま芋のグリル焼き・昆布・お茶	かぼちゃパン・昆布・お茶
敬老の日 	秋分の日 	ごはん 厚揚げの中華炒め 刻み昆布のサラダ 味噌汁 21	ごはん 焼サバと玉ねぎの煮物 かぼちゃサラダ すまし汁 22	お弁当の日 	チャーハン 味噌汁 23
		さつま芋くず餅・いりこ・牛乳	(お彼岸メニュー) おはぎ・するめ・お茶	金時豆のおにぎり・昆布・お茶	レーズンスティックパン・果物 お茶 24
ごはん 卵の花の豆乳煮 さつま芋サラダ 味噌汁 28	ごはん 肉じゃが 梅サラダ すまし汁 29	ごはん 魚のあんかけ 焼きナス さつま芋のごま和え 味噌汁 30	<p>～梅干しを作りました～</p> <p>ぞう組が梅干しを作りました。6月に塩でつけた梅を梅雨が明けたら干そうと待っていましたが、長い梅雨になかなか干せませんでした。8月になり、やっと梅雨が明けて干すことが出来ました！ 給食の時にごはんと一緒に食べましたが、腐らないように昔ながらの塩をきかせた梅干しにすっぱさと塩辛さで口をすぼめていました。とてもご飯が進みましたよ！ 梅干しを漬けた時に出てきた梅酢は赤しそをつけて干し、ゆかりふりかけにしましたよ。</p>		
ジャムサンド・いりこ・牛乳	糸昆布おにぎり・するめ・お茶	きな粉団子・昆布・牛乳			

白砂糖に気をつけて～骨折する子が増えるわけ～

～摂りすぎるとこんな影響が～

- ◎血液を酸化(汚す)させ、赤血球や細胞を壊す
- ◎イライラして切れやすくなる
- ◎興奮しやすくなる
- ◎集中力が低下する
- ◎虫歯になりやすい
- ◎鼻血が出やすくなる
- ◎不眠になりやすい
- ◎視力が低下しやすい
- ◎鼻炎になりやすい
- ◎アトピー性皮膚炎など肌がある
- ◎免疫力が低下して病気になりやすい
- ◎骨がもろくなる
- ◎ケガが治りにくい

～骨も溶かす白砂糖～

「コーラを飲むと骨が溶ける」って聞いたことがありますか？コーラというより、清涼飲料水に白砂糖がたくさん入っていて飲みすぎると骨を溶かしてしまうということです。
白砂糖を摂りすぎると急激に血糖値が上がったり下がったりと不安定になり、体内のビタミンやカルシウムがどんどん奪われて骨がもろくなり、骨折しやすくなります。



～体にいい砂糖とは？～

白砂糖はサトウキビを煮詰めてミネラルを含む不純物を取り除いて作ったものです。三温糖も白砂糖を煮詰めてカラメル色にしたもので白砂糖と同じです。
白砂糖よりミネラル分を多く含んだてんさい糖やきび砂糖などがおすすめです。

乳幼児期は身体の土台をつくる大事な時期です。子どもの将来の為にもなるべく白砂糖を摂取しない・減らす食生活を大人が心掛けることが大切です。

