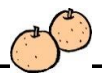
９月献立

2022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 高野の煮物 かぼちゃのグリル焼き 味噌汁 1	ごはん かぼちゃの挟み焼き もやしのナムル 冬瓜スープ 2	梅きゅう海苔巻き 味噌汁 3
			あらめおにぎり・いりこ・お茶	小豆団子・するめ・お茶	レーズンパン・昆布・お茶
ごはん 魚のパン粉焼き モロヘイヤの浸し 味噌汁 5	ごはん 豆腐ステーキ （きのこあんかけ） ごぼうの煮物 カレースープ 6	ごはん ごぼう入り鶏つくね あらめの炒め物 モロヘイヤのすまし汁 7	ごはん ポークビーンズ 焼きピーマン 味噌汁 8	ごはん 魚のごま焼き 干し大根の酢の物 味噌汁 9	炊き込みおこわ 味噌汁 10
豆乳くずもち・いりこ・牛乳	かぼちゃ入り黒ゴママフィン 昆布・牛乳	昆布おにぎり・するめ・お茶	黒糖パン・昆布・お茶	青のりおにぎり・するめ・お茶	人参パン・するめ・お茶
ごはん 魚のホイル焼き 刻み昆布のサラダ けんちん汁 12	夏野菜カレー きゅうりの 生姜醤油和え 13	ごはん 厚揚げの梅みそ焼き あらめの ごまネーズ和え すまし汁  14	ごはん 肉団子の真珠蒸し 煮豆 きゅうりスティック とろろ汁 15	くりごはん 魚の竜田焼き ばんさんすう 味噌汁 16	チキンライス 味噌汁 17
お月見団子・果物・お茶	おからじゃがボール 昆布・牛乳	丸かじりの梨・お茶	梅じゃこおにぎり・梨・お茶	焼きおにぎり・いりこ・お茶	かぼちゃパン・昆布・お茶
敬老の日 19	ごはん マーボー豆腐 ニラともやしの浸し すまし汁 **（お彼岸献立）** 20	ごはん 魚のカレー焼き 干し大根の煮物 すまし汁 21	きのこごはん がんものと人参の煮物 そうめん瓜の酢の物 味噌汁 22	秋分の日 23	さつまいもごはん 豚汁 24
	おはぎ・するめ・お茶	ジャムサンドパン 昆布・お茶	ふかし芋・いりこ・牛乳		食パンラスク・するめ・お茶
ごはん 手羽元の照り焼き 納豆和え 味噌汁 26	ごはん 焼き鯖の丸太焼き きんぴらごぼう 味噌汁 27	**お弁当の日** **・** **ヤマメのつかみ取り** 28	ごはん 煮魚 スパゲティサラダ すまし汁 29	ごはん 高野の中華炒め さつま芋のグリル焼き 味噌汁 30	**大社で獲れた新物のあらめを使っています。あらめは食物繊維とカルシウムの宝庫！快便にもつながります！**
きつねうどん・お茶	切り干しおにぎり するめ・お茶	さつま芋蒸しパン・いりこ・牛乳	ブラックベリー大福 昆布・お茶	五平餅・するめ・牛乳	

快便のための生活と食事

便秘とは？　便が長い間出ていなかったり、出にくいこと

①早寝をする。

②朝ごはんをよく噛んで食べる。

（朝ごはんを食べる事で、「胃・腸反射」が起こり、腸が活発に活動し、グッと送りだす動きをします）

③朝、トイレに座る。

（便意がなくても、朝食後はトイレに行く習慣をつける事が大事。身体も次第にその習慣に慣れていきます）＊出るまで頑張らなくても大丈夫。

④外で元気よく遊ぶ。

（日中元気に遊ぶことが、快眠につながります）

⑤楽しいうんちの話をしたり、よいうんちをほめる。

（うんちを出すことが嫌なことだと思わせないことが大事。失敗しても叱らない）

⑥排便は我慢しない。

（排便を我慢すると硬くなり、出にくくなります）

⑦砂糖が多く含まれる食べ物、飲み物は控える。

（糖分の多い物を食べたり飲んだりすると、便は硬くなり出にくくなります。甘いヨーグルトも要注意です）

＊あらめの炒め物

- **あらめ　20g**
- **人参　1/3本**
- **うすあげ　1枚**
- **いりごま**
- **しょうゆ　大1**
- **みりん　大1**

①あらめを水で戻し、食べやすい長さに切る。
②人参は短冊切り、うすあげは細く切っておく。
③フライパンにごま油をしき、人参、あらめ、うすあげの順に炒める。人参に火が通ったら、調味料を入れて味をなじませる。
④仕上げにいりごまをふる。

＜おねがい＞

＊２８日はお弁当の日・ヤマメのつかみ取りです。
◎くま、きりん、ぞう組⇒**おにぎり、副菜（野菜のおかず）１品**を持ってきてください。
◎ひよこ、りす、うさぎ組⇒普段通りのお弁当の準備をお願いします。
☆暑さも予想されますので、保冷剤は必ず入れてください。