



9月の目標 体を動かして元気に遊ぼう

暑さもようやく一段落し、季節の移り変わりを感じる頃となりました。夏の疲れが出てくるこの時期、体をしっかりと休めてあげることが大切です。規則正しい生活リズムで、元気いっぱいの身体づくりを心がけましょう。



暑さに疲れた胃にやさしい食べ物

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を 生野菜より消化のよい煮野菜を

胃を元気にするために、たんぱく質はしっかり摂りたいですね。魚や肉を煮たり蒸したりしたメニューがおすすめです。豆腐料理も消化がよく、のど越しもいのでおすすめです。豚肉は夏に不足しがちなビタミンB1が多いので疲労回復に効果的です。

胃の負担を軽くするためには、生野菜よりも加熱したものが柔らかく、量も多く摂れるのでおすすめです。梅干しや酢は少量、料理に使用すると消化や食欲増進に効果があります。煮物や温野菜サラダ、酢の物などの副菜を1~2品プラスして、栄養バランスを整えましょう。



9月8日 (金)
クッキングです。

ひまわり・ばら組さんとほうれん草団子を作ります。
エプロンと三角巾の準備をお願いします。



日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1	金	コーンコロック・ほうれん草のソテー・わかめスープ・みかん缶	ウインナーソーセージ	★シリアルおこし
2	土	ビーフン炒め・オニオンスープ・パイン缶	サラダせんべい	
4	月	なすとチーズの卵焼き・ひじきの炒め煮・豆腐の味噌汁・黄桃缶	みかん缶	アスパラガスビスケット ヨーグルト
5	火	納豆のかき揚げ・もやしの胡麻和え・のっぺい汁・りんご	棒チーズ	★あんまんじゅう
6	水	鮭のバター焼き・キャベツのゆかり和え・すまし汁・バナナ	ビスコ	★手作りスナック
7	木	ビーフシチュー・さつまいもサラダ・みかん缶	ホットケーキ	★フルーツポンチ
8	金	鶏レバーの生姜煮・きゅうりとわかめのナムル・えび団子と冬瓜のスープ・パイン缶	りんご	★ほうれん草団子
9	土	田舎そうめん・黄桃缶	マリー	
11	月	はんぺんの磯辺焼き・ニラチャンプル・けんちん汁・オレンジ	ヨーグルト	★アップルパイ
12	火	麻婆豆腐・もやしのナムル・バナナ	ウインナーソーセージ	★ボルガ
13	水	和風スパゲティ・ハムサラダ・南瓜スープ・パイン缶	星たべよ	コーンフレーク
14	木	サバのごまみそ焼き・オクラ納豆・きのこの味噌汁・黄桃缶	バナナ	★肉まん
15	金	ドリア・エビフライ・盛り合わせサラダ・コンソメスープ・なし	棒チーズ	どうぶつビスケット
16	土	ちゃんぽん・みかん缶	パイン缶	
19	火	肉じゃが・わかめの酢の物・いりこのケチャップ和え・バナナ	サラダせんべい	★おにぎり
20	水	焼きししゃも・ひじきのレモン酢和え・チャプスイ・りんご	星たべよ	★アメリカンドッグ
21	木	竹輪のマヨネーズ焼き・きゅうりのポン酢和え・ なすと豚の味噌汁 ・パイン缶	みかん缶	★ポップコーン
22	金	煮込みハンバーグ・温野菜のドレッシング和え・中華スープ・オレンジ	バナナ	★卵サンド
25	月	シーフードカレー・バンサンスー・黄桃缶	りんご	ゼリー せんべい
26	火	魚の揚げたれつけ・なすの胡麻和え・卵豆腐のお吸い物・みかん缶	ホットケーキ	★野菜ポッキー
27	水	ソーセージのソテー・ごぼうサラダ・南瓜の味噌汁・バナナ	ヨーグルト	枝豆
28	木	福袋煮・ひじきの炒め煮・すりみのお吸い物・りんご	マリー	★チョコチップマフィン
29	金	手まりしゅうまい・ブロッコリーのおかか和え・豆乳汁・キウイ	蒸しパン	★プリンアラモード
30	土	ジャージャー麺 ・かきたま汁・パイン缶	りんご	

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼほ組以上はスキムミルクです。
誕生会です。たんぼほ組以上はごはんをお願いします。
新メニューです。**クッキング**です。
 ★は手作りおやつです。