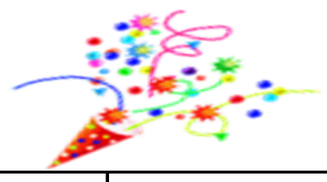
平成29年9月分　　きゅうしょくこんだてひょう

9月1日～11日

日	曜日	10時おやつ（3歳未満）	離乳食後期	普通給食	15時おやつ
1	金	牛乳 フルーツ	ごはん・みそ汁 肉の煮込み・なすの煮びたし	ごはん・みそ汁 豚のスタミナ焼き・なすの揚げ浸し	ストレートティー 抹茶のマドレーヌ
2	土	牛乳 フルーツ	味付き軟飯・コンソメスープ 鶏肉と野菜のトマト煮・フルーツ	オムライス・コンソメスープ レタスのサラダ・フルーツ	レモンティー パルミエ
4	月	牛乳 フルーツ	軟飯・スープ 肉と野菜の中華風煮・温野菜サラダ	ごはん・春雨スープ ユーリンチー・中華サラダ	ロイヤルミルクティー パイナップルマフィン
5	火	牛乳 フルーツ	軟飯・けんちん汁 肉のさっぱり煮込み・野菜の和え物	ごはん･けんちん汁 豚肉のおろしポン酢・青菜のごま和え	麦茶 ぶどうゼリー
6	水	牛乳 フルーツ	軟飯・オニオンスープ 煮込みハンバーグ・マカロニサラダ	ごはん・オニオンスープ ハンバーグ・マカロニサラダ	グリーンティー シフォンケーキ
7	木	牛乳 フルーツ	Happy Birthday　おたんじょうび会メニュー 		
8	金	牛乳 フルーツ	軟飯・すまし汁 魚の野菜あんかけ・豆腐と野菜の煮物	ごはん・すまし汁 魚の野菜あんかけ・厚揚げと里芋の煮物	アップルティー レアチーズケーキ
9	土	牛乳 フルーツ	煮込みうどん・みそ汁 高野の煮物・フルーツ	旨だれうどん・みそ汁 高野の卵とじ・フルーツ	オレンジティー アーモンドクッキー
11	月	牛乳 フルーツ	軟飯・スープ 肉と野菜の煮びたし・野菜の和え物	ごはん・卵スープ 黒酢の酢豚・バンサンスー	ストレートティー ドライフルーツブレッド

残暑を乗り切ろう！

9月17日の運動会に向けて、暑い中、毎日一生懸命練習が行われています。暑い日が続くと、疲れが取れにくくなるので、食欲がわかないといった様子はありませんか？これはいわゆる「夏バテ」の状態です。夏バテ対策をしっかり行い、残暑を乗り切り、運動会を成功させましょう。

★ 夏バテを防ぐ生活習慣 ★

①こまめに水分補給をする

1日の生活において、約2Ｌの水分が身体から失われています。この時期は熱中症予防のためにもこまめに水分補給をしましょう。特に、起床時、入浴後、スポーツ時は意識して水分補給をしましょう。

②体の冷やしすぎに注意

暑い日には、冷たい飲み物を飲んでしまうことが多いですが、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えのもとになります。摂り方に気をつけましょう。

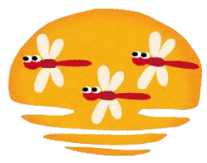
③睡眠をしっかりとる

暑さによる疲労や体調不良を改善するために睡眠はかかせません。しっかり睡眠をとりましょう。

④1日3食バランスよく食べる

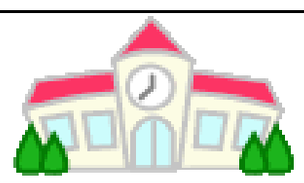
暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな身体には十分な栄養が必要です。たんぱく質

平成29年9月分　　きゅうしょくこんだてひょう



9月12日～30日

日	曜日	10時おやつ（3歳未満）	離乳食後期	普通給食	15時おやつ
12	火	牛乳 フルーツ	軟飯・きのこ汁 魚と野菜の和風煮・肉じゃが	ごはん・きのこ汁 魚の南蛮漬け・肉じゃが	麦茶 フルーツ白玉
13	水	牛乳 フルーツ	ロールパン・洋風スープ 肉団子のスープ煮・野菜サラダ	ロールパン・冷製ポタージュ ミートローフ・きゅうりのピクルス	カフェ･オ･レ ブルーベリークランブルタルト
14	木	牛乳 フルーツ	ごはん・もずく汁 肉の煮込み・野菜の和え物	ごはん・もずく汁 鶏肉の照り焼き・根菜サラダ	ストレートティー オレンジケーキ
15	金	牛乳 フルーツ	味付き軟飯・コンソメスープ 温野菜サラダ・フルーツミックス	カツカレー・コンソメスープ ミモザサラダ・フルーツヨーグルト	麦茶 バニラアイス
16	土	牛乳 フルーツ	煮込みうどん・中華スープ 肉と野菜の中華和え・フルーツ	かた焼そば・中華スープ 揚げ春巻き・フルーツ	ロイヤルミルクティー フルーツケーキ
19	火	牛乳 フルーツ	ごはん・すまし汁 鶏肉のみそ煮・かぼちゃの煮物	ごはん・すまし汁 鶏肉のねぎみそ焼き・かぼちゃの煮物	ミックスジュース リンゴのスコーン
20	水	牛乳 フルーツ	軟飯・トマトスープ 煮魚の野菜あんかけ・キャベツの和え物	ごはん・トマトスープ 魚のフリッター風・キャベツのピーナツ和え	牛乳 黒糖蒸しパン
21	木	牛乳 フルーツ	軟飯・野菜スープ 肉の煮込み・もやしのナムル	ごはん・野菜スープ ダッカルビ・もやしのナムル	⭐　ひみつのおやつ　⭐
22	金	牛乳 フルーツ	ごはん・オニオンスープ 肉と野菜のトマト煮・じゃが芋のサラダ	ごはん・ベーコンとじゃが芋のサラダ 豚肉のチーズ焼き・オニオンスープ	ミルクココア プリン・ア・ラ・モード
25	月	牛乳 フルーツ	味付き軟飯・そうめん汁 肉と野菜の和風煮・フルーツミックス	きじ丼・そうめん汁 きゅうりの酢の物・フルーツミックス	カフェ・オ・レ マドレーヌ
26	火	牛乳 フルーツ	軟飯・冬瓜スープ 鶏肉のきのこあんかけ・野菜の和え物	ごはん・冬瓜スープ 豚肉のきのこソース・青菜のごま和え	アップルティー スイートポテトパイ
27	水	牛乳 フルーツ	肉入り煮込みパスタ・スープ 温野菜のサラダ・フルーツ	ミートソースパスタ・コンソメスープ セロリのサラダ・フルーツ	ロイヤルミルクティー ブラマンジェ
28	木	牛乳 フルーツ	軟飯・豚汁 鶏肉と野菜の煮物・根菜サラダ	ごはん・豚汁 鶏のからあげ・野菜の梅肉和え	オレンジティー ガトーショコラ
29	金	牛乳 フルーツ	軟飯・洋風スープ 魚と野菜の煮物・野菜の甘酢あえ	ごはん・卵スープ 魚のエスニックソース・冷しゃぶサラダ	⭐ アフタヌーンティー⭐
30	土	牛乳 フルーツ	軟飯・みそ汁 肉団子と野菜の旨煮・野菜の和え物	ごはん・みそ汁 なすのはさみ揚げ・野菜サラダ	カフェ・オ・レ サブレ・パリジェンヌ

離乳食・アレルギー除去食については，個別対応させていただきます。

西条みづき認定こども園