

9月

献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立				おやつ	
1	土	麺	親子丼	みそ汁			牛乳	フルーツ寒
3	月	麺	ごはん	冷やし中華	千草焼き	くだもの	牛乳	さつま芋蒸しパン
4	火	焼	ごはん	魚のかば焼き	甘酢和え	かみなり汁	牛乳	じゃこアーモンドのクッキー
5	水	焼	ごはん	ポークピカタ	マセドアンサラダ	みそ汁	牛乳	アメリカンドック
6	木	煮	ごはん	チキンのトマト煮	切干大根のサラダ	コンソメスープ	牛乳	豆乳くずもち
7	金	煮	ごはん	マーボー豆腐	ばんさんす	わかめスープ	牛乳	南瓜のスコーン
8	土	麺	和風スパゲッティ	スープ	フルーツ		牛乳	ふかし芋
10	月	焼	ごはん	塩マリネチキン	マカロニサラダ	人参のクリームスープ	牛乳	フルーツヨーグルト
11	火	煮	ごはん	ポークストロガノフ	ひじきと大豆のサラダ	みそ汁	牛乳	きなこ棒
12	水	揚	ごはん	いわしの梅煮	ツナと胡瓜の酢の物	みそ汁	牛乳	ドロップクッキー
13	木	麺	ドックパン	焼きそば	炒り鶏	くだもの	牛乳	煮豆
14	金	煮	ごはん	肉じゃが	ブロッコリーの味噌マヨ	豆腐とえのきのすまし	牛乳	じゃこかりんとう
15	土	煮	ごはん	豆のドライカレー	もやしとハムの和え物	くだもの	牛乳	カスタードプリン
18	火	焼	ごはん	しょうが焼き	ポテトサラダ	みそ汁	牛乳	シフォンケーキ
19	水	煮	ごはん	ちぎり揚げのケチャップ煮	酢炒り野菜	そうめん汁	牛乳	りんごのコンポート
20	木	焼	ごはん	照り焼きチキン	炒り豆腐	みそ汁	牛乳	芋天
21	金	汁	ごはん	団子汁	キャベツとちくわの味噌マヨ	くだもの	牛乳	おはぎ
24	月	丼	牛丼	甘酢和え	たぬき汁	くだもの	牛乳	りんごゼリー
25	火	焼	ごはん	タンドリーチキン	スパゲッティサラダ	コンソメスープ	牛乳	豆腐のケーキ
26	水	焼	ごはん	魚の塩焼き	チャプチェ	みそ汁	牛乳	もちもちドーナツ
27	木	揚	ごはん	さつま芋のコロッケ	じゃこピーマン	トマトスープ	牛乳	フルーツ白玉
28	金	炒	ごはん	豚肉の味噌炒め	さつま芋のきんとん	かき卵汁	牛乳	青のりクラッカー
29	土	丼	三色丼	みそ汁	フルーツ		牛乳	甘辛団子

★豚肉とクエン酸の食事で、疲労回復の効果アップ！！

9月です。夏の疲れが残っていませんか？ 夏バテまたは、日々の疲れなど・・・

疲労が回復しない大きな原因の一つは、疲労物質(乳酸)が体内にたまってしまって、排出されないことです。

そこで、ビタミンB群を含む食材(豚肉・鶏肉・カツオ節・大豆など)をしっかりと食べるように心がけましょう。

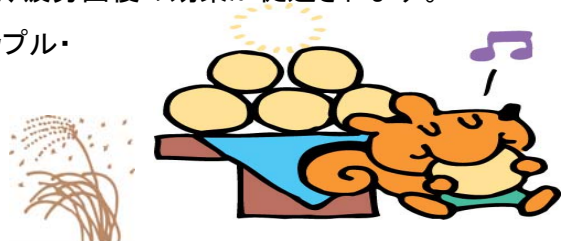
しかし、豚肉ばかり食べすぎると疲労の素であるピルビン酸が増えて、かえって乳酸が体内に貯まります。

そこで効果的なのが「クエン酸」！！豚肉とクエン酸と一緒に取ると、疲労回復の効果が促進されます。

クエン酸を多く含む食材はレモン・みかん・グレープフルーツ・パイナップル・

キウイ・梅・りんご酢などです。

豚肉と一緒に調理しなくても、豚肉を食べたらオレンジジュースを飲んだり、酢の物を食べるなどでもOKです！！



※3歳以上児は、運動会の練習後週2回オレンジジュースを用意します。