

9月のメニュー



ナシ



サンマ



サトイモ



ブドウ



マスカット



新米

*献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

曜日	月	火	水	木	金	土
日にち		1	2	3	4	5
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	
全児	おかず	おからハンバーグ ブロッコリー卵サラダ みそ汁 みかん缶	さばの蒲焼 パンパンジー みそ汁 オレンジ	骨太卵焼き なすピーズ みそ汁 もも缶	チンジャオロース 春雨サラダ 野菜スープ パイナップル	おにぎり持参 麦茶
	おやつ	牛乳・すいとん粉パンケーキ	牛乳・パン	牛乳・フレンチトースト	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子
日にち		7	8	9	10	11
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	親子遠足
全児	おかず	クリームシチュー 野菜カレー炒め 麦茶 バナナ	干草焼き 鉄分たっぷりサラダ みそ汁 みかん缶	手作りさつまあげ 大根の中華風煮 みそ汁 オレンジ	ウインナーと野菜のかきあげ 引き昆布煮 みそ汁 もも缶	パン 麦茶 くだもの
	おやつ	牛乳・フルーツサンド	牛乳・麩のラスク	牛乳・パン	牛乳・芋けんぴ	麦茶・お菓子
日にち		14	15	16	17	18
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット
全児	おかず	ハヤシライス ポテトサラダ 麦茶 バナナ	唐揚げ 中華風サラダ みそ汁 みかん缶	たら味噌マヨ焼き きんぴらごぼう みそ汁 オレンジ	ちくわと青菜の卵焼き じゃがいも含め煮 みそ汁 もも缶	餃子 もやしとわかめのナムル トマト 卵スープ パイナップル
	おやつ	せんべい汁	牛乳・マロンケーキ	牛乳・パン	牛乳・バナナクレープ	牛乳・お菓子
全児	おやつ	麦茶・お菓子	麦茶・お菓子	麦茶・お菓子	麦茶・お菓子	麦茶・お菓子
日にち		21	22	23	24	25
未満児	主食 おやつ	敬老の日	国民の休日	秋分の日	ごはん 麦茶・せんべい	ナポリタン 麦茶・ビスケット
全児	おかず				アジフライ 大根と油揚げのゴマドレ みそ汁 バナナ	ナポリタン 野菜サラダ わかめスープ みかん缶
	おやつ	麦茶・お菓子	麦茶・お菓子	麦茶・お菓子	麦茶・五平餅	牛乳・お菓子
日にち		28	29	30	今月の栄養給与量	
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	栄養価	1・2歳児
全児	おかず	トマト入りカレー マカロニサラダ 麦茶 バナナ	豚肉のマーマレード焼き 切干大根と厚揚げの煮物 みそ汁 もも缶	お弁当の日 	3歳以上児	
	おやつ	牛乳・豆蒸しパン	フルーツヨーグルト・ビスケット	牛乳・パン	エネルギー(kcal)	519
					タンパク質(g)	18
					脂質(g)	18.4
					食塩(g)	1.4
						433
						21
						21.7
						1.6

〈今月の給食目標〉

体と食べ物の関係に
興味を持とう！

〈おしらせ〉

25日(金) ごはんはいりません
30日(水) お弁当の日

生活リズムを整えて 元気に過ごそう！

健康のためには、小さな頃から生活リズムを整えることが必要です。生活リズムを整えるポイントをご紹介します。



朝の光と朝ごはんでスイッチON！

- 朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。
- 体温を上げるために、温かいスープやみそ汁を朝食に食べましょう。

9時ごろにはお布団に、 決まった時間に起こしましょう！



- 寝る時間を一定にし、睡眠不足の解消とホルモンの分泌を促しましょう。
- 寝る1時間前からスマホやテレビ画面を見ないようにしましょう。
- ぬるめのお風呂(38~40℃)に浸かると入眠がスムーズに。



旬の栄養で胃腸をいたわろう！

- 旬の食べ物を積極的にとりいれ、冷たいものの摂りすぎで疲れた胃腸を回復させましょう。