

9月予定献立表

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内の働き		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
1	金	十穀米	なすのミートソース煮 じゃこサラダ	きな粉パン いりこ スキムミルク	バナナ 牛乳		牛乳・牛ひき肉・いりこ 粉チーズ・スキムミルク きな粉・しらす干し	十穀米 じゃがいも・ごま油 食パン・バター	バナナ・なす・玉ねぎ 人参・トマト・ピーマン キャベツ・きゅうり
2	土	梨	焼肉パスタ	パン 牛乳	チーズ 牛乳		牛乳・豚肉	スパゲティ すりごま・パン	玉ねぎ・人参・ピーマン しめじ・にんにく 生姜・梨
4	月	麦ごはん	厚揚げのきのこあん レタス 清汁	みたらしポテト 昆布 飲むヨーグルト	オレンジ 牛乳		牛乳・厚揚げ・米みそ 豚ひき肉・かまぼこ わかめ・飲むヨーグルト・昆布	麦ごはん・ごま油 さつまいも	オレンジ・玉ねぎ・人参 えのき・干し椎茸・生姜 にんにく・グリーンピース・レタス
5	火	十穀米	魚の照り焼き おくらのソテー 切干大根の煮付	キャロットごはん	梨 牛乳	みそ汁	牛乳・わかめ・米みそ 白身魚・油揚げ しらす干し	十穀米・ごはん じゃがいも	梨・生姜・さやいんげん おくら・切干大根・人参 干し椎茸・しそ葉
6	水	麦ごはん	高野豆腐と野菜の含め煮 わかめスープ	黒糖蒸しパン いりこ スキムミルク	キウイ 牛乳		牛乳・鶏肉・高野豆腐 わかめ・スキムミルク 豆乳・米みそ・いりこ	麦ごはん・ごま油	キウイ・玉ねぎ・人参 干し椎茸・グリーンピース 青葱・干しぶどう
7	木	十穀米	豚肉のつけ焼き トマト 納豆汁	かぼちゃのスキムモンブラン 昆布 豆乳	オレンジ 牛乳		牛乳・豚肉・豆乳 生クリーム・納豆・油揚げ スキムミルク・米みそ・昆布	十穀米 クラッカー	オレンジ・玉ねぎ・人参・青葱 生姜・ピーマン・トマト 冬瓜・かぼちゃ・干しぶどう
8	金	麦ごはん	魚のみそ煮 レタス けんちん汁	梨 かりんとう いりこ	バナナ 牛乳		牛乳・白身魚・米みそ 鶏肉・厚揚げ・いりこ	麦ごはん じゃがいも かりんとう	バナナ・生姜・レタス 人参・ごぼう・青葱 えのき・梨
9	土	梨	ちゃんぽん オレンジ	パン 牛乳	チーズ 牛乳		牛乳・豚肉 かまぼこ	中華麺・ごま油 パン	玉ねぎ・キャベツ・もやし 人参・干し椎茸・青葱 生姜・オレンジ
11	月	十穀米	稲穂揚げ サラダ菜 春雨のみそ汁	アイスクリーム クッキー 昆布	梨 牛乳		牛乳・鶏ひき肉・米みそ 卵・スキムミルク・昆布 木綿豆腐・アイス	十穀米・春雨 じゃがいも クッキー	梨・人参・サラダ菜 キャベツ・人参・青葱 にら
12	火	麦ごはん	ビーフシチュー コールスロー	きな粉よせ いりこ 飲むヨーグルト	オレンジ 牛乳		牛乳・牛肉・いりこ スキムミルク・ツナ缶 <small>※天・きな粉・豆乳・飲むヨーグルト</small>	麦ごはん・じゃがいも マーガリン マヨネーズ	オレンジ・玉ねぎ・人参 グリーンピース キャベツ・コーン缶
13	水	十穀米	鶏肉のさっぱり煮 トマト チャンプル	おからマフィン 昆布 豆乳	キウイ 牛乳	清汁	牛乳・鶏もも・豚肉 木綿豆腐・豆乳・卵 おから・昆布	十穀米・白玉ふ バター ごま油	キウイ・玉ねぎ・人参・トマト えのき・青葱・生姜・小松菜・もやし にんにく・赤ピーマン・黄ピーマン
29	金	麦ごはん	魚のカレーマリネ サラダ菜 ベーコンスープ	いもとりの甘露煮 昆布 スキムミルク	梨 牛乳		牛乳・白身魚 ベーコン・いりこ スキムミルク・昆布	麦ごはん さつまいも じゃがいも	梨・トマト・きゅうり 玉ねぎ・パセリ・レモン サラダ菜・人参・オクラ

誕生会

行事

14	木	きのこ ごはん	鮭の南蛮漬け もやしと人参の和え物 清汁 オレンジ	アイスクリーム せんべい いりこ	チーズ 牛乳		9 土	思い出レクリエーション
							14 木	誕生会

9月給食だより

朝ごはんを食べて元気に過ごそう！

何かと忙しい朝の時間。準備する時間がない、食べる時間がないからと、朝ごはんを食べることがついおろそかになってしまいがちですが、朝ごはんにはたくさんの役割があります。

体温を上げる

朝ごはんを食べることで、寝ている間に低下した体温が上がり、体は1日の活動の準備を整えます。



脳の働きを活発にする

脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝ごはんから摂ることで、思考力や集中力が高まります。脳が働き始めることで、体もしっかり動かせるようになります。



便が出やすくなる

朝ごはんを食べることで、胃と腸が刺激されて動きだし、便が出やすくなります。朝ウンチの習慣は、毎日の朝ごはんから。



朝ごはんを食べるためには早寝・早起きの習慣を身につけ、生活リズムを整えることが大切です。夜寝るのが遅いと朝なかなか起きられず、朝ごはんも食べられないといった悪循環につながる可能性があります。また、夜寝る前に大人と一緒に何か食べたりすると、朝もお腹がすいていない…なんてことも。

保護者のみなさんも、毎日朝ごはんを食べていますか？朝の時間は忙しいですが、何か少しでも食べるようにしましょう。

家族みんなが元気に過ごせるように、親も子も生活リズムを見直してみましょう。



子どもの成長を支える朝ごはん

主食・主菜・副菜の3つをそろえて、栄養バランスのとれた朝食を食べましょう。

主食	ごはん・パン・めん類	元気にからだを動かしたり、脳を働かせるために欠かせないエネルギー源。朝ごはんでもしっかりと食べましょう。
主菜	肉・魚・卵・大豆製品	成長期の子どものからだづくりに大切なたんぱく質源。チーズや納豆などすぐに食べられる食品もおススメ！
副菜	野菜・果物	からだの調子を整えて病気からからだを守るビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。汁ものやスープにするのも◎

☆忙しいときの朝ごはんのヒント☆

電子レンジやフライパンひとつで手早くできる献立にしたり、ワンプレートメニューにして盛り付けたりすると洗い物もうラクです

