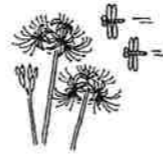




9月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

平成27年 9月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	火	100%ジュース かし	おむすび ちくわ甘煮 白花豆煮豆 切り干し大根煮物 ふのみそ汁	しらす干し ちくわ 油揚げ 白花豆 豆腐	米 ふ	切干大根 人参 わかめ 小葱	みかん缶詰 かし(乾パン)	いも類 野菜類	
2 16	水	牛乳 ぶどう	しろごはん 煮魚 トマト 梨酢あえ 厚揚げのみそ汁	白身魚/青魚 ゆでたこ 厚揚げ	米 じゃが芋	梨 きゅうり 人参 大根 なす トマト 小葱	2日さつま芋マフィン 16日 さつま芋スティック	豆類	
3	木	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ		
4	金	牛乳 昆布 かし	パン 魚のコーンクリーム焼き ピーナツあえ かき卵スープ	鮭 卵	テーブルロール じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ パセリ 玉葱 しいたけ には	ヨーグルト りんご かし	肉類 豆類	
5 19	土	牛乳 かし	なすいりスパゲティナポリタン 果物 しらすあえ うずら煮豆	豚こま切 しらす干し うずら豆	スパゲティ	人参 しめじ なす キャベツ ほうれん草 玉葱		いも類	
7	月	牛乳 りんご	ゆかりごはん なすとピーマンみそ炒め 高野豆腐の含め煮 けんちん汁	高野豆腐 豚挽肉 豆腐	米 じゃが芋	キャベツ ピーマン なす 人参 玉葱 ごぼう 小葱	ゼリー かし	魚介類	
8	火	ヨーグルト かし	パン とんかつ(トマトソースかけ) わかめとコーンのサラダ スキムスープ	豚肉(ヒレ) 卵 ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	わかめ きゅうり 人参 コーン(粒) もやし キャベツ	ぶどう かし かえりちりめん	種類類 豆類	
9	水	牛乳 かし	ひじきごはん 大豆の五目煮 春雨のあえもの 豚汁	油揚げ 豚こま切 ロースハム 水煮大豆	米 里芋 春雨 さつま芋 こんにやく	ひじき ごぼう 人参 きゅうり 玉葱 大根 小葱	りんごケーキ	野菜類	
10 24	木	牛乳 チーズ かし	パン 魚の香草焼き 和風サラダ なすいり麻婆豆腐	10日白身魚 24日鮭 水煮大豆 豆腐 豚挽肉 かにかま	ミニクロワッサン	パセリ 玉葱 小葱 ひじき ごぼう なす ねぎ きゅうり には	梨 スルメ かし	いも類	
11 25	金	牛乳 ミニホットケーキ	11日秋野菜カレーライス 25日カレーライス ポークビーンズ コールスローサラダ ししやも	牛こま切 水煮大豆 豚こま切 ししやも	米 25日じゃが芋	かぼちゃ なす 玉葱 トマト りんご キャベツ きゅうり	オレンジジュース バナナ かし	種類類	
12 26	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん 磯辺ポテト チンジャオロースー 果物	豚こま切 牛こま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 には 筍 ピーマン なす しょうが		魚介類 種類類	
14	月	牛乳 かし	わかめごはん 海の幸卵焼 ミートボール甘煮 もみのりあえ 魚団子のみそ汁	卵 かにほぐし身 白身魚すり身	米 里芋	ひじき キャベツ ほうれん草 人参 大根 なす 小葱	ぶどう かし	豆類	
15	火	100%ジュース かし	パン 豚肉のぼん酢あえ かぼちゃサラダ とうがんスープ	豚肉(しゃぶしゃぶ用) 豆腐	テーブルロール	玉葱 えのきたけ きゅうり かぼちゃ とうがん 人参	メロン かし	魚介類 野菜類	
17	木	牛乳 かし かえりちりめん	パン 鶏肉のマーマレード焼 かぼちゃ甘煮 マカロニサラダ きのこいりかき卵スープ	鶏もも肉 シーチキン 卵	ミニ牛乳パン マカロニ じゃが芋	かぼちゃ 人参 ごぼう きゅうり しめじ 玉葱 には	ヨーグルト バナナ かし	種類類	
18	金	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー) お月見【十五夜】です						
28	月	牛乳 かし	パン はんぺんのハムチーズ揚げ 香味あえ プチトマト ビーンズスープ	はんぺん 卵 スライスチーズ ロースハム 大豆	ミニ牛乳パン じゃが芋	人参 プチトマト キャベツ きゅうり セロリ 玉葱	ぶどう 昆布 かし	野菜類	
29	火	牛乳 梨	親子丼 魚のごまみそ焼き キャベツのおかかあえ けんちん汁	鶏ももこま切 卵 白身魚 豆腐	米 里芋	人参 玉葱 ねぎ キャベツ 大根 ごぼう 小葱	季節のジャム 付クラッカー	野菜類	
30	水	牛乳 りんご	パン 豚肉バーベキューソース焼 かぼちゃ甘煮 スパゲティサラダ キャベツスープ	豚肉(ヒレ) シーチキン 卵	ミニ牛乳パン じゃが芋 スパゲティ	かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり 玉葱 もやし 人参	ゼリー かし	豆類	

1(火)「防災の日」です。給食でも非常時を想定してのメニューを取り入れてみました
お月見は27(日)ですが、18(金)の食育の日午後のおやつにお月見団子を作ります



給食だより



睡眠不足はどうしていけないの？

●疲れやすくなり、 食欲や集中力が低下します

眠っている間に、体は1日の疲れを修復して
います。

●朝食を食べなくなってしまいます 起きる時間がギリギリで食べられない…、 眠い…食欲がわかない…。

●感情コントロールが困難になります イライラしたり…昼間ボーッとしたり…。

●心身の成長を妨げます

成長ホルモンは眠っている間に分泌されます。
脳が成長しています。



睡眠は人間にとって欠かせないとなみです。

睡眠時間をしっかり確保して、活動のエネルギーにしましょう。

行事食・・・お月見(9月27日)

旧暦の8月15日(十五夜)は古来より、仲秋の名月として鑑賞の
対象となっています。

特に月の供物には里芋が重んじられていて、芋名月の名称もありま
す。里芋には秋の収穫を祝うという意味と子孫繁栄の意味があるよ
うです。ゆったりとした気持ちで夜空の星や月を鑑賞し、親子で
昔話や子どもの頃の思い出話などしてみたいはいかがですか？

