



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)

令和元年 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			
2	月	牛乳 かし	おむすび 切干大根の煮物 さつま芋甘煮 ふのみそ汁	豆腐 油揚げ しらす干し	米 麩 さつま芋	切干大根 人参 わかめ 小葱	ミニゼリー かし(乾パン)	肉類 野菜類	
3 17	火	牛乳 かし	パン 魚のコンクリーム焼き ピーナツあえ 3日ビーンズスープ 17日なす入麻婆豆腐	鮭 3日水煮大豆 17日豆腐 豚挽肉	ミニ牛乳パン 3日じゃが芋	人参 玉葱 パセリ ほうれん草 コーン キャベツ 17日なす	ぶどう かし	3日豆類 17日いも類	
4 18	水	牛乳 かえりちりめん	わかめごはん 中華風ローストポーク キャベツのごまあえ みそ汁	豚肉(ひれ) 厚揚げ	米 麩 里芋	玉葱 キャベツ 大根 しめじ 小葱 人参 きゅうり	梨 かし	魚介類 野菜類	
5	木	牛乳 かし	お弁当の日			パック牛乳 ミニパン チーズ			
6 20	金	牛乳 りんご	パン とうがんスープ 6日鶏肉のマーレード焼 和風サラダ 20日鶏肉のクラッカー焼 わかめとコンサラダ	鶏もも肉 豆腐 6日水煮大豆	テーブルロール	とうがん 人参 えのきたけ 小葱 きゅうり 玉葱	オレンジジュース バナナ かし	いも類	
7 21	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 きゅうり キャベツ ほうれん草 玉葱		いも類	
9	月	牛乳 かし	ゆかりごはん 海の幸卵焼き 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	ほうれん草 人参 キャベツ きゅうり 大根 なす 小葱	ぶどう かし	種実類	
10 24	火	牛乳 かし	パン 豚肉のトマト煮込み マカロニサラダ スキムスープ	豚肉(ひれ) ベーコン シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋 マカロニ	キャベツ トマト パセリ きゅうり もやし 玉葱 人参	梨 かし	野菜類	
11	水	牛乳 バナナ	親子丼 なすとピーマンのみそ炒め ミートボール甘煮 けんちん汁	鶏ももこま切 卵 ミートボール 豆腐	米 じゃが芋	人参 玉葱 小葱 キャベツ なす ピーマン ごぼう	さつま芋マフィン	魚介類	
12 26	木	12日牛乳 ぶどう 26日牛乳 梨	パン 香味あえ キャベツのスープ 12日鶏肉からあげ 26日ちくわいそべ揚げ	12日鶏もも肉 26日ちくわ 卵	ミニ牛乳パン じゃが芋	キャベツ 人参 きゅうり もやし パセリ 玉葱	ゼリー かし かえりちりめん	野菜類	
13 27	金	牛乳 かし	ビーンズカレーライス ひじきの煮物 スパゲティサラダ ししゃも	鶏もも肉 ししゃも 水煮大豆 卵 シーチキン	米 スパゲティ じゃが芋 こんにゃく	人参 きゅうり 玉葱 キャベツ ひじき	ヨーグルト バナナ かし	野菜類 種実類	
14 28	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん いそべポテト ほうれん草のごまあえ 果物	豚こま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 キャベツ 小葱 ほうれん草 青のり		豆類 魚介類	
19	木	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)						
25	水	牛乳 かし	わかめごはん 焼魚 ミートボール甘煮 なすとピーマンのみそ炒め けんちん汁	白身魚 ミートボール 豆腐	米 じゃが芋	人参 玉葱 小葱 キャベツ なす ピーマン ごぼう	りんご かし	野菜類	
30	月	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	水煮大豆 ロースハム 豚こま切	米 春雨 里芋 さつま芋 こんにゃく	ひじき 大根 小葱 ごぼう 昆布 玉葱 きゅうり 人参	梨 かし	魚介類 野菜類	

1(日)「防災の日」です 2(月)に給食でも非常時を想定してのメニューを取り入れました 13(金)お月見です 19(木)食育の日午後のおやつにお月見団子をつくります



給食だより



食欲はどうしてわくの？

お腹がすくからです

空腹を感じる現象の裏には、
身体の微妙な調節機構がはたら
いています。



脳の中の、 摂食中枢は食欲をわかせる

血糖値(ブドウ糖の血中濃度)が下がると、
キャッチして「食べたい」という感覚をも
たらします。

満腹中枢は食欲をなくさせます

お腹がいっぱいするときや不快のときに、
「食べたくない」という感覚をもたらします。

● 満腹中枢を経由して「お腹がいっぱい」と感じるまでに、
20~30分の時間がかかります。遊び食べをしていると、
しょっちゅう食べるのはそのためです。

ちょびちょび食べ
て、別のこと
をする



十分に食べていな
いの、遊ん
でいる間に
満腹中枢が
はたらく



満腹に食べていないの
で、血糖値が下がり
摂食中枢が
「食べたい」
信号を出す



心(脳)が食欲に大きな影響を及ぼします。

行事食・・・お月見(9月13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？

