



# ～給食だより～

## ～生活リズムを規則正しく整えよう～

①しっかり食事

②しっかり運動

③しっかり睡眠



朝食をぬいたり運動不足だったり、夜更かしをしたり・・・。  
3つのリズムが乱れると心や体の調子が悪くなることがあります。  
生活リズムを乱さないようにしましょう。

## ～朝ごはん🌞をたべよう！！～

朝ごはんを食べるといいことがたくさんあります

- ① 脳の働きをよくする・・・脳に栄養が届いて、集中力が高まります
- ② 体温を上げる・・・寝ている間に下がった体温が上がるので、免疫力が高まり、体が元気に動きだします
- ③ 便通をよくする・・・胃や腸が刺激され、便が出やすくなります

朝ごはんには、脳や身体のエネルギー補給や生活リズムの調整、太りにくい身体作りなどの大切な役割があります。朝は忙しいかもしれませんが、朝食をとる時間を意識して作り、しっかり朝食を食べて脳を活性化させて1日を元気に過ごしましょう。



## 今が旬！秋の味覚を味わおう！



- くり・・・ビタミンCや食物繊維が豊富。疲労回復や風邪の予防、便秘解消にも効果的。
- きのこ・・・お腹の調子を整えてくれる食物繊維が豊富。  
かさがあまり開いてなく、軸がしまっていてあまり汚れていないものがよい。
- さつまいも・・・よく太っていて、でこぼこの少ないものがよい。
- なし・・・軸がしっかりとっていて、お尻がふっくらとして広いものがよい。  
種の近くは硬く、酸味があります。
- ぶどう・・・粒の色が濃く、表面に張りがある新鮮なものがよい。



	献立名				食 材		
	乳児おやつ	主食	副 食 ( ):乳児のみ	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1 火	麦茶 チーズ		三色丼 味噌汁 コロコロ納豆和え 果物	麦茶 ココアプリン	米 ごま 味噌 じゃが芋	豚肉 生クリーム 納豆	ほうれん草 小松菜 人参 大根 きゅうり
2 水	牛乳 じゃが芋	御飯	すまし汁 八宝菜 きくらげのナムル (果物)	牛乳 サクサク抹茶ドーナツ	米 小麦粉 油 パン粉 ごま油	豚肉 なたと 豆腐 うずら卵 牛乳	白菜 ほうれん草 人参 玉葱 しめじ 筍 キャベツ
3 木	牛乳 ポーロ		魚介トマクリームパスタ スープ 人参と大根の炒め物 果物	麦茶 きつねおにぎり	米 スパゲティ オリーブ油	あさり いか えび 油揚げ ツナ	玉葱 トマト パプリカ キャベツ 小葱 大根
4 金	牛乳 さつま芋	御飯	味噌汁 豚肉と筍の スタミナ甘酢炒め 切り干し大根 (果物)	牛乳 シナモンロール	米 ケーキックス ごま油 麩 マーガリン	豚肉 竹輪 味噌 たまご 牛乳	小松菜 玉葱 筍 にら ピーマン いんげん
5 土			シーチキンピラフ 白菜スープ 果物	麦茶 ビスケット ヨーグルト	米 ビスケット	ヨーグルト ツナ	人参 玉葱 白菜 ピーマン
7 月	牛乳 せんべい	御飯	味噌汁 鶏の葱塩焼き スパゲティサラダ (果物)	牛乳 ヨーグルトケーキ	米 スパゲティ マヨネーズ ごま油 麩 マーガリン	鶏肉 ヨーグルト 味噌 ハム たまご	長葱 切干大根 にら 人参 きゅうり
8 火	牛乳 じゃが芋	御飯	すまし汁 洋風かき揚げ ほうれんそうのおかか和え 果物	牛乳 マカロニきな粉	米 小麦粉 油 マカロニ	豆腐 牛乳 鶏肉 チーズ 竹輪 きな粉	えのき 人参 ピーマン 玉葱 ほうれん草 もやし
9 水	麦茶 チーズ	パン	コーンスープ パンプキングラタン 大根サラダ 果物	麦茶 プリン ビスケット	食パン 小麦粉 パン粉 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 チーズ ハム 牛乳	南瓜 玉葱 ブロッコリー 大根 きゅうり
10 木	牛乳 さつま芋	御飯	野菜スープ 焼き鯖のレピゴットソース 小松菜のカッテージチーズ和え 果物	牛乳 ベルベットクッキー	米 小麦粉 オリーブ油 マヨネーズ マーガリン	鯖 チーズ 枝豆 たまご 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 パプリカ 小松菜
11 金	牛乳 ポーロ		根菜カレー かきたまスープ ひじきサラダ 果物	麦茶 抹茶ミルクゼリー	米 小麦粉 マヨネーズ マーガリン さつま芋	豚肉 豆腐 たまご 枝豆 生クリーム	玉葱 蓮根 人参 小松菜 キャベツ 長葱
12 土			二色そばろ丼 具沢山汁 果物	牛乳 ゼリー せんべい	米 じゃが芋	鶏肉 たまご 牛乳 味噌	小松菜 人参
14 月	牛乳 せんべい	御飯	すまし汁 鶏肉のはちみつ味噌ソテー 切り干し大根の和え物 (果物)	牛乳 ピスキュイパン	米 ごま油 マーガリン ロールパン 小麦粉	鶏肉 たまご 味噌 ツナ 牛乳	大根 小松菜 切干大根 きゅうり 人参
15 火	麦茶 チーズ	御飯	味噌汁 じゃが芋のカレー煮 干草和え 果物	牛乳 キラキラゼリー	米 しらたき じゃが芋	豚肉 豆腐 牛乳 油揚げ 味噌	なめこ 人参 玉葱 ピーマン ほうれん草
16 水	牛乳 じゃが芋	御飯	スープ 鯖の西京焼き 中華風サラダ 果物	麦茶 みるくくずもち	米 春雨 片栗粉 ごま油	鯖 きな粉 牛乳 味噌	キャベツ ほうれん草 きゅうり コーン
17 木	牛乳 ポーロ	御飯	華風スープ 納豆チリコンカン ポテトサラダ (果物)	牛乳 かぼちゃケーキ	米 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 マーガリン	牛肉 大豆 納豆 豆腐 たまご 牛乳	人参 玉葱 エリンギ 小葱 きゅうり 南瓜
18 金	牛乳 さつま芋		あんかけ焼きそば スープ 小松菜とエリンギの炒め物 果物	麦茶 ツナ昆布おにぎり	米 中華麺 ごま油	豚肉 ベーコン	小松菜 白菜 にら 玉葱 えのき エリンギ
19 土			メキシカンライス スープ 果物	牛乳 せんべい ヨーグルト	米 せんべい	鶏肉 ウインナー 牛乳	人参 玉葱 しめじ チンゲンサイ
21 月	敬 老 の 日						
22 火	秋 分 の 日						
23 水	麦茶 せんべい	枝豆 御飯	味噌汁 鶏のマヨネーズ焼き 切り干し大根サラダ (果物)	麦茶 せんべい ヨーグルト	米 マヨネーズ 麩 ごま油	鶏肉 枝豆 ヨーグルト ツナ	玉葱 きゅうり 人参 切り干し大根
24 木	牛乳 さつま芋	御飯	野菜スープ 焼き鯖のレピゴットソース 小松菜のカッテージチーズ和え 果物	牛乳 フライドポテト	米 じゃが芋 マヨネーズ 油	鯖 チーズ 牛乳 枝豆	キャベツ 玉葱 人参 パプリカ 小松菜
25 金	牛乳 ポーロ		根菜カレー かきたまスープ ひじきサラダ 果物	牛乳 あべかわ団子	米 小麦粉 マヨネーズ マーガリン さつま芋	豚肉 豆腐 枝豆 きな粉	玉葱 蓮根 人参 小松菜 キャベツ 長葱
26 土			二色そばろ丼 具沢山汁 果物	牛乳 ゼリー クラッカー	米 じゃが芋	鶏肉 たまご 牛乳 味噌	小松菜 人参
28 月	牛乳 せんべい	御飯	味噌汁 鶏肉のはちみつ味噌ソテー 切り干し大根の和え物 (果物)	牛乳 りんご蒸しパン	米 ごま油 小麦粉 マーガリン	鶏肉 たまご 味噌 ツナ 牛乳	大根 小松菜 切干大根 きゅうり 人参
29 火	麦茶 チーズ	青菜 御飯	味噌汁 鶏のつくね 南瓜サラダ 果物	牛乳 いちごプリン	米 味噌 マヨネーズ	鶏肉 生クリーム 牛乳 たまご	しめじ 小松菜 長葱 南瓜 きゅうり
30 水	牛乳 さつま芋	御飯	スープ 鮭の塩焼き もやしとワカメの和え物 (果物)	牛乳 フルーツクリームサンド	米 ごま 味噌 ロールパン	鮭 生クリーム 豆腐 牛乳	長葱 きゅうり もやし わかめ

◎納品の都合により献立内容を変更する場合がございます

◎砂糖は三温糖を使用しています

◎出汁は煮干しとかつおからとっています

作成 栄養士 佐藤