



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28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 | 木 | 牛乳 かし | お弁当の日 | | | バック牛乳 ミニパン チーズ | | |
| 2 | 金 | 牛乳 メロン | パン 豚肉のトマト煮込み かぼちゃサラダ スキムスープ | 豚肉(ヒレ) ベーコン | テーブルロール じゃが芋 | 玉葱 トマト 人参 もやし かぼちゃ きゅうり パセリ | オレンジジュース バナナ かし | |
| 3 | 土 | 牛乳 かし | ちゃんぽんうどん 磯辺ポテト テンジャオロースー 果物 | 豚こま切 牛こま切 | うどん じゃが芋 | 人参 玉葱 小葱 なら 筍 ピーマン なす しょうが | 魚介類 種類実類 | |
| 5 | 月 | 牛乳 かし | おむすび かぼちゃ甘煮 切り干し大根煮物 ふのみそ汁 | しらす干し 油揚げ 豆腐 うずら豆 | 米 ふ | 切干大根 人参 かぼちゃ わかめ 小葱 | ミニゼリー かし(乾パン) | いも類 野菜類 |
| 6 | 火 | ヨーグルト かし | パン 魚のコーンクリーム焼き ピーナツあえ ビーンズスープ | 6日白身魚 20日生鮭 水煮大豆 ベーコン | ミニ牛乳パン じゃが芋 | ほうれん草 人参 キャベツ パセリ 玉葱 セロリ | ぶどう 昆布 かし | 肉類 |
| 7 | 水 | 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 大根 ごぼう 小葱 | さつま芋マフィン | 魚介類 |
| 8 | 木 | 100%ジュース かし | パン 鶏肉のマーレド焼き かぼちゃのそぼろあんかけ とろろスープ わかめとコーンのサラダ | 鶏もも肉 豆腐 鶏挽肉 | ミニクワッサン | わかめ きゅうり かぼちゃ 人参 冬瓜 えのきたけ | メロン スルメ かし | いも類 野菜類 |
| 9 | 金 | 牛乳 かし かえりちりめん | 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 | ヨーグルト りんご かし | 野菜類 |
| 10 | 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 |
| 12 | 月 | 牛乳 かし | パン 鶏肉のからあげ ピーマン昆布 マカロニサラダ キャベツのスープ | 鶏もも肉 シーチキン | テーブルロール マカロニ じゃが芋 | きゅうり 人参 キャベツ もやし パセリ ピーマン | ぶどう かし | 豆類 野菜類 |
| 13 | 火 | 牛乳 りんご | 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 | 13日ゼリー かし 27日季節の ジャムクッキー | 肉類 |
| 14 | 水 | 牛乳 チーズ かし | パン きのことりかき卵スープ 豚肉のぼん酢あえ りんご入コールスロー | 豚肉(しゃぶしゃぶ用) 卵 | ミニ牛乳パン じゃが芋 | 玉葱 人参 キャベツ りんご コーン(粉) なら きゅうり しめじ ごぼう | メロン かし | 豆類 |
| 15 | 木 | 牛乳 かし | 食育の日(お楽しみメニュー) お月見【十五夜】です | | | | | |
| 16 | 金 | 牛乳 かし | パン 魚の香草焼き 和風サラダ なすいり麻婆豆腐 | 白身魚 水煮大豆 豆腐 豚挽肉 かにかま | ミニクワッサン | パセリ 玉葱 小葱 ひじき ごぼう なす ねぎ きゅうり なら | オレンジジュース バナナ かし | いも類 |
| 21 | 水 | 牛乳 ミニホットケーキ | わかめごはん 海の幸卵焼 もみりのあえ 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 | 梨 かし かえりちりめん | 豆類 |
| 26 | 月 | 牛乳 かし | パン はんぺんのハムチーズ揚げ 香味あえ キャベツのスープ | はんぺん 卵 スライスチーズ ロスハム | ミニ牛乳パン じゃが芋 | キャベツ きゅうり もやし パセリ 玉葱 コーン(クリーム) | ゼリー かし | 野菜類 豆類 |
| 28 | 水 | 牛乳 昆布 かし | パン 豚肉のバーベキューソース焼き わかめとコーンのサラダ かぼちゃの甘煮 スキムスープ | 豚肉(ヒレ) ベーコン | ミニクワッサン じゃが芋 | わかめ きゅうり レタス かぼちゃ 人参 玉葱 もやし | りんごケーキ | 魚介類 |
| 29 | 木 | 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 | 鶏もも切 油揚げ 卵 大豆 シーチキン ししゃも | 米 こんにやく じゃが芋 スパゲティ | ひじき 人参 きゅうり キャベツ | ぶどう かし | 野菜類 |
| 30 | 金 | 牛乳 マカロニきなこ | パン ちくわのいそべ揚げ 中華きゅうり テンジャオロースー かぼちゃスープ | ちくわ 卵 牛こま切 ベーコン | テーブルロール | ピーマン キャベツ なす 玉葱 人参 もやし パセリ | オレンジジュース りんご かし | いも類 |

1(木)「防災の日」です。給食でも5(月)に非常時を想定してのメニューを取り入れました
お月見は15(木)です。食育の日で午後のおやつにお月見団子を作ります



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15日)食育の日

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？

