



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29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	金	牛乳 りんご	おむすび うずら煮豆 切り干し大根煮物 ふのみそ汁	油揚げ 豆腐 うずら豆 しらす干し	米 ふ	切干大根 人参 わかめ 小葱	ミニゼリー かし	野菜類 いも類	
2	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん 粉ふき芋 果物 2日きゅうりとワカメのすのもの 16日ほうれん草のごまあえ	豚こま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 きゅうり キャベツ 菊 小葱 16日ほうれん草		豆類	
4	月	牛乳 かし	パン 魚のコーンクリーム焼き ピーナツあえ ピーンズスープ	生鮭 水素大豆 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	野菜類 肉類	
5	火	牛乳 りんご	ゆかりごはん 海の幸焼 プチトマト もみのりあえ けんちん汁	卵 豆腐 かにほぐし身	米 じゃが芋	小松菜 キャベツ 小葱 人参 フチトマト 大根 ごぼう 玉葱	ゼリー かし	雑穀類	
6	水	ヨーグルト かし	パン 鶏肉のマーマレード焼き 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	ミニクロワッサン	わかめ きゅうり かぼちゃ 人参 冬瓜 えのきたけ	8日 メロン スルメ かし 20日ぶどう かし	いも類	
7	木	牛乳 かし	お弁当の日			バック牛乳 ミニパン チーズ			
8	金	牛乳 昆布 かし	パン りんご入コーンフレーク かき卵スープ 8日はんぺんのハムチーズ揚げ 22日ちくわのいそべ揚げ	8日はんぺん 22日ちくわ	テーブルロール じゃが芋	キャベツ りんご きゅうり えのきたけ 人参 玉葱 にはら	8日オレンジジュース バナナ かし 19日ヨーグルト バナナ かし	豆類	
9	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	
11	月	牛乳 りんご	しろごはん 煮魚 トマト 栗酢あえ 厚揚げのみそ汁	白身魚/青魚 ゆでたご 厚揚げ	米 じゃが芋	栗 きゅうり 人参 大根 なす トマト 小葱	11日オレンジケーキ 25日ぶどう かし	肉類	
12	火	牛乳 かし	パン マカロニサラダ 12日鶏肉からあげ ピーマン昆布 26日鶏肉のトマト煮込み キャベツのスープ	12日鶏もも肉 26日鶏むね肉 シーチキン	ミニ牛乳パン マカロニ じゃが芋	玉葱 きゅうり 人参 キャベツ もやし 人参 26日トマト	メロン かし かえりちりめん	雑穀類	
13	水	100%ジュース かし	ひじきごはん 大豆の五目煮 春雨のあえもの 魚団子のみそ汁	油揚げ 厚揚げ 水素大豆 ローズハム	米 春雨 こんにやく	ひじき かんぴょう ごぼう 人参 大根 きゅうり 小葱	栗 かし		
14	木	牛乳 ぶどう	パン 豚肉のぼん酢あえ スパゲティサラダ スキムスープ	豚肉(しゃぶしゃぶ用) シーチキン ベーコン	ミニクロワッサン じゃが芋 スパゲティ	キャベツ きゅうり 玉葱 もやし 人参 パセリ	ゼリー かし	野菜類	
15	金	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)						
19	火	牛乳 りんご	ゆかりごはん 筑前煮 キャベツのごまあえ 高野豆腐の食べ煮 みそ汁	鶏ももこま切 高野豆腐 油揚げ	米 里芋 こんにやく	人参 れんこん ごぼう 人参 きゅうり 白葱 小葱	さつま芋マフィン	卵類	
21	木	牛乳 ミニホットケ- キ	わかめごはん 魚のごまみそ焼 里芋の煮物 なすとピーマンのいためもの すまし汁	白身魚 ちくわ 豆腐	米 里芋 ふ	キャベツ なす ピーマン 人参 わかめ 三つ葉	りんご 昆布 かし	野菜類	
28	木	牛乳 ぶどう	パン 魚のアーモンド焼き 和風サラダ なす入麻婆豆腐	白身魚 水素大豆 豚ひき肉	ミニクロワッサン	玉葱 ごぼう 人参 ねぎ なす にはら きゅうり	おからドーナツ	いも類	
29	金	牛乳 かし	ピーンズカレーライス ひじきの煮物 ドレッシングサラダ ししやも	鶏むねこま切 水素大豆 ししやも	米 こんにやく じゃが芋	ひじき 人参 きゅうり キャベツ	オレンジジュース バナナ かし	野菜類	

① 1(金)「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ました



給食だより



夜食、どうしていけないの？

夜食は、健康で元気な体づくりを
阻害するきっかけになります



睡眠不足の原因になります。
遅くまで起きて夜食を食べ、次の日通
園・通学しなければならぬと、当然
睡眠不足になります。睡眠不足だと昼
間ボーッとしてしまい、元気に活動で
きません。

生活のリズムが
狂ってしまいます。

夜食から睡眠までの間隔が短いと、睡
眠中に胃腸がはたらき、体をしっかり
休めることができません！ しっかり
休めていないので、次の日元気に活動
できません。

1日の元気の源である
朝ごはんを食べられません

肥満を招き、
生活習慣病の原因に



夜食を食べない工夫



- 早寝をしましょう。
遅くまで起きていると、お腹がすくなどで
夜食を食べてしまう原因となります。
- 夕食の時間をとって、
なるべくたくさんの種類のものを
食べましょう。



9月の声とともに、朝、夕は秋風を感じるようになりました。

日中はまだ、厳しい残暑が続くのでこまめに水分補給を取るようにしましょう。
この時期は、食中毒が発生しやすいのでご家庭でも食品衛生にも十分気をつけて
下さい。

