

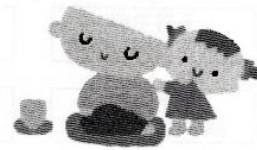
# 給食だより

子供の家幼稚園

## 9月の献立

9月です

2022年



月	火	水	木	金	土
			1 ヨーグルト	2 おたんじょう会	3
			雑穀米 八宝菜 かきたま汁 なし・牛乳 ☆じゃこ入りおにぎり	雑穀米・みそ汁 豚肉のしょうが焼き りんごのサラダ 一口ゼリー・牛乳 ☆ふのラスク	みそ煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 もも缶 ☆ひじきご飯おにぎり
5 パナナ・牛乳	6 チーズ	7 せんべい・牛乳	8 ヨーグルト	9 フレーク・牛乳	10
雑穀米 マーボーなす 大根のサラダ 牛乳・りんご ☆大学いも	麦ごはん 焼き肉どんぶり きゅうり長いもさっぱり漬 みそ汁・牛乳 ☆かぼちゃの水ようかん	雑穀米 魚の梅干し煮 キャベツとウィンナー炒め ぶどう・牛乳 ☆クロワッサン	白米 肉豆腐 ブロッコリーの中巻サラダ 牛乳 ☆チーズ蒸しパン	雑穀米・みそ汁 ローストチキン トマトの中巻サラダ 牛乳 ☆おにぎり	ケチャップライス 野菜スープ フルーツヨーグルト ☆あんぱん
12 パナナ・牛乳	13 チーズ	14 せんべい・牛乳	15 ヨーグルト	16 おたんじょう会	17
ロールパン 厚焼き卵 ミネストローネスープ 牛乳 ☆おにぎり	麦ごはん シーフードカレー いんげんとささ身の和え物 ヨーグルト ☆お好み焼き	雑穀米 ポークビーンズ 鶏レバーの甘酢からめ りんご・牛乳 ☆おにぎり	雑穀米・みそ汁 ミートローフ ほうれん草のごま和え 牛乳 ☆りんごケーキ	きのご飯・牛乳 白身魚のフライ 茹でブロッコリー けんちん汁・パン缶 ☆プリン	みそ煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 もも缶 ☆ひじきご飯おにぎり
19 傘	20 チーズ	21 せんべい・牛乳	22 ヨーグルト	23 傘	24
敬老の日	雑穀米 魚の梅干し煮 キャベツとウィンナー炒め ぶどう・牛乳・ミニおはぎ ☆クロワッサン	麦ごはん 焼き肉どんぶり きゅうり長いもさっぱり漬 みそ汁・牛乳 ☆かぼちゃの水ようかん	白米 肉豆腐 ブロッコリーの中巻サラダ 牛乳 ☆チーズ蒸しパン	秋分の日	ケチャップライス 野菜スープ フルーツヨーグルト ☆あんぱん
26 パナナ・牛乳	27 ソーメン流し	28 せんべい・牛乳	29 ヨーグルト	30 おたんじょう会	
ロールパン 厚焼き卵 ミネストローネスープ 牛乳 ☆おにぎり	麦ごはん シーフードカレー いんげんとささ身の和え物 ヨーグルト ☆お好み焼き	雑穀米 ポークビーンズ 鶏レバーの甘酢からめ りんご・牛乳 ☆おにぎり	雑穀米・みそ汁 ミートローフ ほうれん草のごま和え 牛乳 ☆りんごケーキ	きのご飯・牛乳 白身魚のフライ 茹でブロッコリー けんちん汁・パン缶 ☆プリン	

いつのまにか日差しが穏やかになり、少しずつ秋の訪れを感じるようになりましたね。

朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。

朝ごはんを食べてしっかり睡眠をとりましょう。

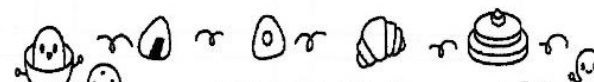
☆朝ごはんは、一日のはじまりの大切なエネルギー源です。

お決まりのパターンを決めておくとうれしいと思いますよ(\*^▽^\*)



時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。

まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど、空室時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものを選ぶようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。



吸収に時間がかかるため、はらもちが良いごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

消化が早いパン食は、即時性のあるエネルギー源。手帳に用意できるのも嬉しいところです。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにするなど、ミネラルも豊富にとれますよ。



☆食材等の関係で献立が代わることもあります。

☆おやつは預かり保育（延長）の子どもたちのみとなります。