

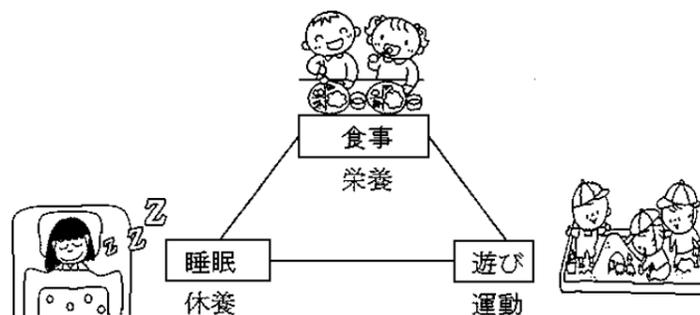
# 9月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	火	牛乳 せんべい	筑前煮・焼きししゃも・青菜の炒り卵和え 手作りふりかけ		ご飯	果物	牛乳 昆布 クッキー
2	水	牛乳 カステラ	大豆の五目煮・切り干し大根のサワー漬け・果物		しらす ご飯		牛乳 人参ゼリー ☆
3	木	牛乳 ビスケット	かぼちゃコロッケ・キャベツの土佐和え・味噌汁		ご飯		お茶 ヨーグルト ☆
4	金	牛乳 クッキー	コーンシチュー・カニかまサラダ・果物		ご飯		牛乳 味付きパン
5	土	牛乳 クラッカー	味噌ラーメン・果物	×			牛乳 せんべい
6	日						
7	月	牛乳 クッキー	豚肉とピーマンの細切り炒め・ジャーマンポテト わかめスープ		ご飯	果物	牛乳 小魚 クラッカー
8	火	牛乳 ビスケット	誕生日ランチデー	×			牛乳 ショートスト ☆
9	水	牛乳 ジャムパン	魚のバーベキュー風 ポテトサラダ・果物		ご飯		牛乳 きな粉クッキー☆
10	木	牛乳 クラッカー	豚肉となすの味噌炒め・小魚三杯酢・トマト		ご飯		カルピス ビスケット
11	金	牛乳 ビスケット	肉じゃが・チンゲン菜の和え物・果物		切り干し ご飯		牛乳 なすゼリー ☆
12	土	牛乳 クッキー	スパゲティーミートソース・きゅうりの塩もみ・果物	×			牛乳 せんべい
13	日						
14	月	牛乳 ビスケット	鶏肉のマリネ・スパゲティーソテー・野菜スープ		ご飯		牛乳 チーズ せんべい
15	火	牛乳 カステラ	秋鮭の塩焼き・野菜含め煮・味噌汁・果物		ご飯		お茶 牛乳もち ☆
16	水	牛乳 せんべい	カレーシチュー・マカロニサラダ・果物		ご飯	ゆで卵	牛乳 小魚 クッキー
17	木	牛乳 クラッカー	かき揚げ・土佐酢和え・すまし汁・ミニゼリー		ご飯		お茶 パインヨーグルト☆
18	金	牛乳 クッキー	ポークビーンズ・ごま塩サラダ・果物		ご飯		牛乳 チヂミ ☆
19	土	牛乳 ビスケット	冷麺・果物	×			牛乳 クラッカー
20	日						
21	月						
22	火						
23	水						
24	木	牛乳 ジャムパン	魚のラビゴットソースかけ・切り干し大根の炒め煮 味噌汁・果物		ご飯		牛乳 お月見団子 ☆
25	金	牛乳 クラッカー	五目煮・小松菜の煮びたし・納豆・果物		ご飯		牛乳 クッキー
26	土	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○			牛乳 せんべい
27	日						
28	月	牛乳 クッキー	八宝菜・きゅうりの中華和え・果物		ご飯		牛乳 ピザトースト ☆
29	火	牛乳 カステラ	魚のカレーしょうゆ焼き・五目和え・果物		ご飯		牛乳 ビスケット
30	水	牛乳 クラッカー	すき焼き煮・ひじきサラダ・ミニトマト		ご飯		牛乳 焼きもち ☆

\*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参) ☆印は手作りおやつです

## 夏から秋へ・・・

季節の変わり目は夏の疲れがでて、体調を崩しやすくなります。



健康づくりの基本は、休養（睡眠）・栄養（食事）・運動（遊び）の習慣を身につけることです。お子さんがすこやかに成長するためには、毎日の食事が大切です。主食（ご飯やパン等）主菜（肉・魚等のおかず）副菜（サラダや煮物等）をバランスよく食べることで、からだに必要な栄養素を摂取することができます。そして、十分な休養と適度な運動で、より健康な体が作れます。「よくねむり・よく食べ・よく遊ぶ」という規則正しい生活リズムを心がけましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは、脳と体に栄養を送り1日の活動のエネルギー源になります。1日を元気に過ごすためには、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをきちんと食べる生活習慣を身につけましょう。

朝ごはんを食べることで感覚器官が刺激され、脳と体が目覚めます！

＜朝ごはんを作るワンポイント＞

- ☆ 前日に下準備をしておく
  - ・野菜などを切る
  - ・作るものを前の晩から決めておく
- ☆ 1品の中に色々な食品を取り入れる
  - ・混ぜごはんや
  - 具たくさん汁ものなど
- ☆ 食べやすくする
  - ・手に持って食べられるように、おにぎりや
  - ロールサンドにする
- ☆ 時間がかからない
  - ・洗い物の手間をはぶくため、ひとつの皿に盛り付けるようにする。



朝食は1日を元気にスタートさせるために必要なエネルギー源です。特に子どもはおとなと違い、体を動かすためのエネルギー源として以外に、体が成長するための栄養分としても使われます。また、朝食ぬきでは脳の働きにも影響を及ぼし、記憶力や集中力が低下します。何もやる気が起きなくて無気力になってしまいます。午前中の活動に意欲的に取り組めるようにするためにも、朝食はしっかり食べるようにしましょう。

### 鮭のラビゴットソースかけ

【材料】 4人分

魚塩・こしょう 4切れ  
片栗粉 少々  
揚げ油 大さじ4  
玉ねぎ 適宜  
きゅうり 40g  
トマト 40g  
サラダ油 20g  
砂糖 小さじ4  
塩・こしょう 小さじ1  
少々

【作り方】

- ① 魚に塩・こしょうをし、片栗粉をまぶす。
- ② ①を油で揚げる。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、塩をふって、水さらしておく。
- ④ きゅうりは0.5mmの角切り、トマトは皮を湯むきし種をとって0.5mmの角切りにする。
- ⑤ 油・酢・砂糖・塩・こしょうを混ぜ合わせて、ソースを作る。
- ⑥ 魚の上に野菜をのせ、ソースをかける。

