

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
8	29	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 クッキー	牛乳 鶏肉 飲むヨーグルト	せんべい スパゲティ 植物油 クッキー	たまねぎ にんじん 生しいたけ しめじ にんにく	
3		月	麦ごはん 卵スープ(未満児) 麻婆なす コーンとキャベツのサラダ	スキムミルク チーズトースト	牛乳 キウイ フルーツ	牛乳 鶏卵 烏がらだし 豚ひき肉 赤色辛みそ 脱脂粉乳 スライスチーズ	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) 中華スープの素 片栗粉 ごま油 食パン	キウイフルーツ たまねぎ パセリ なす にんじん ピーマン にんにく しょうが コーン、ホール(缶) キャベツ きゅうり
4	18	火	麦ごはん すまし汁(未満児) 稲穂揚げ トマト 角天とキャベツの炒め物	豆乳 ホットケーキ	牛乳 バナナ	牛乳 かまぼこ 煮干し だし 鶏ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 脱脂粉乳 角天 豆乳	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 ごま油 中華スープの素 小麦粉 砂糖(三温糖) バター 植物油	バナナ えのきたけ 青ねぎ にんじん ならトマト キャベツ ピーマン 黄ピーマン
5	19	水	麦ごはん 魚のとうふクリーム焼き レタス 新☆鶏肉とコロコロ野菜のすまし汁	スキムミルク いもといりこの 甘露煮	牛乳 もも缶	牛乳 鮭(切り身) 絹ごし豆腐 米みそ 鶏肉 かつお・昆布だし 脱脂粉乳 煮干し	精白米 麦 植物油 片栗粉 さつまいも 揚げ油 砂糖(三温糖)	もも(缶) コーン、ホール(缶) パセリ しめじ レタス こまつな にんじん だいこん
7	21	木	パン ピーフシチュー みそドレッシングサラダ	スキムミルク 卵黄入り かるかん 21日:豆乳	牛乳 なし	牛乳 牛肉 烏がらだし 脱脂粉乳 ロースハム 米みそ 鶏卵	パンじゃがいも マーガリン ドミグラスソース ピーフシチューの素 砂糖(三温糖) 植物油 やまいも 上新粉	なし たまねぎ にんじん グリンピース トマト ケチャップ トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり
6		金	麦ごはん つみ入れ汁 切干大根と油揚げの卵とじ	スキムミルク きな粉よせ	牛乳 チーズ	牛乳 チーズ 白身魚(すり身) 鶏卵 煮干し だし 脱脂粉乳 米みそ 麦みそ 油揚げ 寒天 きな粉 豆乳	精白米 麦 片栗粉 じゃがいも 砂糖(三温糖) 上新粉 黒砂糖	しょうが もやし とうがん たまねぎ にんじん 青ねぎ 切干だいこん なら
1	22	土	皿うどん ヨーグルト	牛乳 ビスケット	牛乳 オレンジ	牛乳 豚肉 いか かまぼこ ドリンクヨーグルト	中華麺 揚げ油 植物油 中華スープの素 砂糖(三温糖) 片栗粉 ビスケット	オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん 乾しいたけ 青ねぎ なし
10		月	麦ごはん わかめスープ(未満児) ぎせい豆腐 サラダ菜 ごま酢和え	スキムミルク ふわふわ かぼちゃケーキ	牛乳 チーズ	牛乳 プロセステーズ 塩わかめ 烏がらだし 豚ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 しらす干し 脱脂粉乳 豆乳	精白米 麦 白玉ふ 植物油 砂糖(三温糖) すりごま ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ にんじん 乾しいたけ グリンピース サラダ菜 キャベツ きゅうり かぼちゃ
11	25	火	麦ごはん 筑前煮 春雨のみそ汁	アイスクリーム ウエハース	牛乳 ぶどう	牛乳 鶏肉 厚揚げ 煮干し だし 米みそ 麦みそ アイスクリーム	精白米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) はるさめ ウエハース	ぶどう こんにやく にんじん だいこん ごぼう さやいんげん 乾しいたけ しいたけ だし えのきたけ キャベツ 青ねぎ
14	26	水	パン 豚肉のカレーマリネ トマトスープ(かぼちゃ)	豆乳 スキム モンブラン	牛乳 せんべい	牛乳 豚肉 鶏肉 烏がらだし 豆乳 脱脂粉乳 生クリーム(植物性)	せんべい ロールパン 片栗粉 揚げ油 植物油 砂糖(三温糖) さつまいも クラッカー くり	キャベツ にんじん きゅうり コーン、ホール(缶) トマト トマト、ホール、カット(缶) たまねぎ かぼちゃ セロリ パセリ
13	27	木	きのこごはん すまし汁(未満児) 鶏肉のさっぱり煮 にんじんのグラッセ ナムル	カルピスミルク 米粉蒸しパン	牛乳 バナナ	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 煮干し だし 鶏肉 ひじき 脱脂粉乳 乳酸菌飲料	精白米 麦 砂糖(三温糖) バター じゃがいも すりごま ごま油 甘納豆(あずき) 米粉 植物油	バナナ 生しいたけ しめじ たまねぎ にんじん 青ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり
12	28	金	麦ごはん 魚のチーズピカタ おくらのお汁 新☆かぼちゃの豆乳みそスープ	スキムミルク りんごゼリー	牛乳 パイン缶	牛乳 白身魚 鶏卵 粉チーズ 煮干し だし 豆乳 米みそ 脱脂粉乳 寒天	精白米 麦 小麦粉 植物油 砂糖(三温糖)	パインアップル(缶) オクラ かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ パセリ りんご りんごジュース
♪誕生会♪			栗ごはん きのこの和風ハンバーグ ピーナッツバター和え 冬瓜のスープ お月見ゼリー	ジュース バスプース	牛乳 チーズ	牛乳 牛挽肉 豚挽き肉 プロセステーズ かまぼこ えびのすり身 烏がらだし 鶏卵	精白米 もち米 砂糖(三温糖) 小麦粉 植物油 パン粉 じゃがいも ヨーグルト 片栗粉 ピーナッツバター	たまねぎ しめじ 生しいたけ キャベツ にんじん きゅうり とうがん 青ねぎ
20		木						



朝ごはんを食べて元気に過ごそう!



何かと忙しい朝の時間。準備する時間がない、食べる時間がないからと、朝ごはんを食べることがついおろそかになってしまいがちですが、朝ごはんにはたくさんの役割があります。

・体温を上げる

朝ごはんを食べることで、寝ている間に低下した体温が上がり、体は1日の活動の準備を整えます。



・脳の働きを活発にする

脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝ごはんから摂ることで、思考力や集中力が高まります。脳が働き始めることで、体もしっかり動かせるようになります。



・便が出やすくなる

朝ごはんを食べることで、胃と腸が刺激させて動きだし、便が出やすくなります。朝ウンチの習慣は、毎日の朝ごはんから。



朝ごはんを食べるためには早寝・早起きの習慣を身につけ、生活リズムを整えることが大切です。夜寝るのが遅いと朝なかなか起きられず、朝ごはんも食べられないといった悪循環につながる可能性があります。また、夜寝る前に大人と一緒に何か食べたりすると、朝もお腹がすいていない...なんてことも。



子どもにおすすめの朝ごはん

◎和食メニュー
おにぎり・みそ汁・果物 など



手に持って食べやすいおにぎりがおすすめ。わかめや鮭フレークなどを混ぜ込むと、手軽で、栄養価もアップしますよ!

◎洋食メニュー
パン・野菜スープ・フルーツヨーグルト など



バターやクリームたっぷりのパンよりも、あっさりしたロールパンなどを選びましょう。スライスチーズ、ハム、卵などお好みの具材をはさむと栄養価もアップしておすすめ