



# 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24年 9月 愛児園湯田保育所



## 給食だより



### 睡眠不足はどうしていけないの？

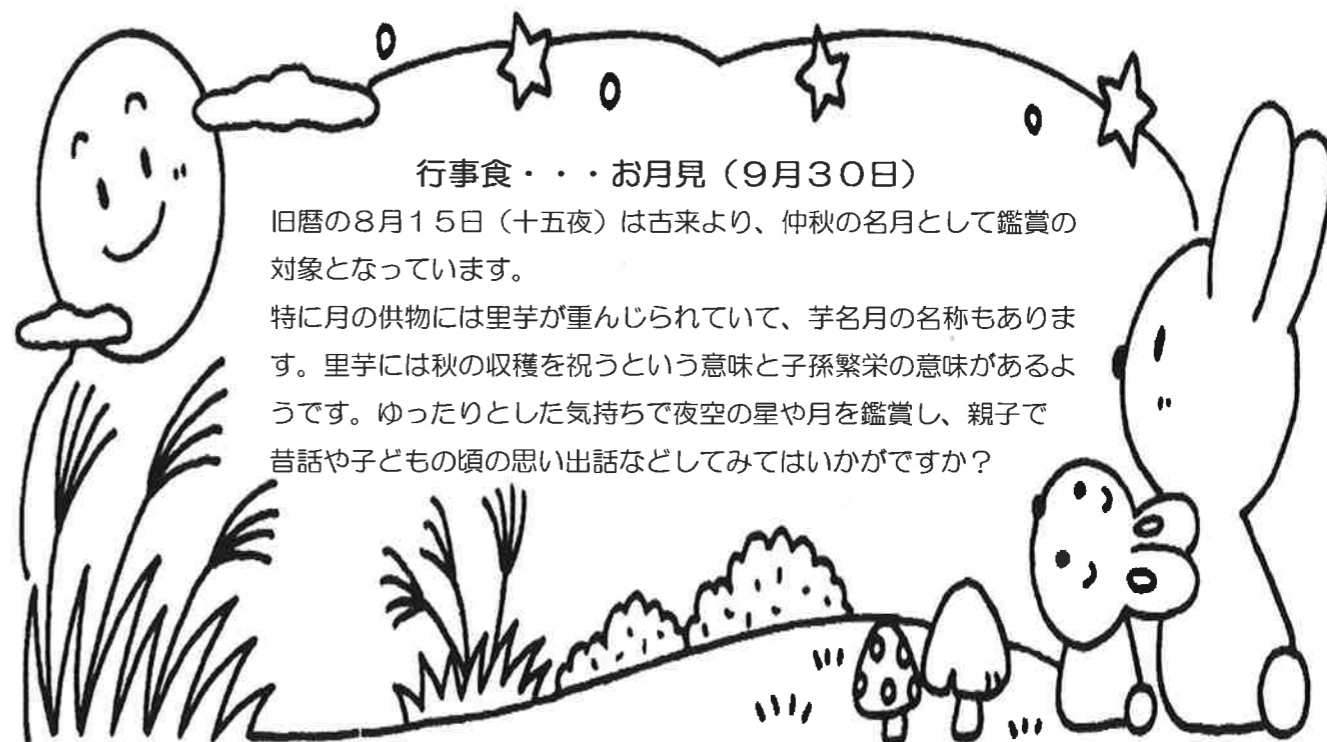
- 疲れやすくなり、食欲や集中力が低下します**  
眠っている間に、体は1日の疲れを修復しています。
- 朝食を食べなくなってしまいます**  
起きる時間がギリギリで食べられない…、眠い…食欲がわかない…。
- 感情コントロールが困難になります**  
イライラしたり…昼間ボーッとしたり…。
- 心身の成長を妨げます**  
成長ホルモンは眠っている間に分泌されます。脳が成長しています。



**睡眠は人間にとって欠かせないとなみです。**  
**睡眠時間をしっかり確保して、活動のエネルギーにしましょう。**

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			
15	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん 粉ふき芋 きゅうりとわかめのすのもの 果物	豚こま切 しらす干し 桜えび	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱 小葱 には きゅうり わかめ		豆類	
3	月	牛乳 チーズ かし	しろごはん 煮魚 トマト ごまあえ 豚汁	白身魚/青魚 豚こま切	米	ほうれん草 トマト キャベツ 大根 人参 玉葱 小葱 ごぼう	梨 昆布 かし	卵類	
4	火	牛乳 ぶどう	パン 鶏肉のクラッカー焼き トマトのサラダ かぼちゃスープ	鶏もも肉 ベーコン	ミニクワッサン	トマト きゅうり とうもろこし かぼちゃ 玉葱 もやし パセリ	オレンジケーキ	魚介類 いも類	
5	水	牛乳 りんご	親子丼 魚のごまみそ焼き キャベツのおかかあえ けんちん汁	鶏ももこま切 卵 白身魚 豆腐 かつを節	米 じゃが芋	人参 玉葱 ねぎ キャベツ 大根 ごぼう 小葱	ゼリー かし	野菜類	
6	木	牛乳 かし	パン ほんぺんのハムチーズ揚げ スティック野菜 キャベツのスープ	はんぺん 卵 スライスチーズ ロースハム	テーブルロール じゃが芋	きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 コーン缶(クリーム)	ぶどう スルメ かし	魚介類 豆類	
7	金	牛乳 かし	ゆかりごはん 大豆の五目煮 みそ汁 春雨のあえもの ミートボール甘煮	水煮大豆 ミートボール ロースハム	米 里芋 春雨 こんにゃく	人参 大根 小葱 きゅうり わかめ ごぼう 昆布	ヨーグルト りんご かし	種実類 野菜類	
8	土	牛乳 かし	きつねうどん うずら煮豆 果物 8日しらすあえ 29日じゃが芋ソテー	油揚 うずら豆 8日しらす干し 29日ベーコン	うどん 29日じゃが芋	人参 玉葱 小葱 8日ほうれん草 キャベツ 29日ピーマン えのきたけ		8日いも類 29日魚介類	
10	月	ヨーグルト かし	パン 鮭の香草焼き ピーナツあえ かき卵スープ	鮭 卵	ミニ牛乳パン じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 には ごぼう	ぶどう かし	豆類	
11	火	100%ジュース かし	カレーライス ポークビーンズ 野菜サラダ ししゃも	牛こま切 水煮大豆 かに缶 豚こま切 ししゃも	米 じゃが芋	人参 きゅうり 玉葱 トマト りんご	梨 かし かえりちりめん	種実類 野菜類	
12	水	牛乳 ぶどう	パン 豚肉のバーベキューソース焼き マカロニサラダ スキムスープ	豚肉(ヒレ) 卵 シーチキン ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋 マカロニ	玉葱 きゅうり 人参 キャベツ もやし パセリ	12日カルピス寒天 かし 26日ゼリー かし	豆類	
13	木	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ		
14	金	牛乳 かし かえりちりめん	パン 鶏肉のからあげ かぼちゃ甘煮 もみのりあえ ビーンズスープ	鶏もも肉 水煮大豆 ベーコン	テーブルロール じゃが芋	きゅうり キャベツ ほうれん草 人参 玉葱 ズッキーニ かぼちゃ	オレンジジュース バナナ かし	魚介類 種実類	
19	水	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)						
20	木	牛乳 昆布 かし	パン 豚肉のぼん酢あえ スパゲティサラダ とうがんスープ	豚肉スライス シーチキン	テーブルロール スパゲティ	玉葱 人参 しょうが キャベツ きゅうり とうがん 小葱	ぶどう かし	いも類	
27	木	牛乳 かし	わかめごはん 豆腐入り松風焼き 梨酢あえ 豚汁	鶏挽肉 卵 豆腐 豚こま切 たこ	米 じゃが芋 こんにゃく	ねぎ 玉葱 梨 小葱 きゅうり ごぼう 大根	オレンジジュース りんご かし	野菜類	
28	金	牛乳 チーズ かし	パン 鶏肉のマーマレード焼き 香味あえ なす入麻婆豆腐	鶏もも肉 豚挽肉 豆腐	テーブルロール	キャベツ 人参 玉葱 なすび には きゅうり	お月見団子 果物	いも類 野菜類	

お月見は30(日)ですが、保育所では28(金)午後のおやつでお月見団子を作ります



### 行事食・・・お月見(9月30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？