



9月こんだてひょう

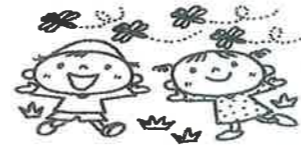


(都合により献立が変更になる場合があります)

令和2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	火	牛乳 かし	おむすび 切干大根の煮物 さつま芋甘煮 ふのみそ汁	豆腐 油揚げ しらす干し	米 麩 さつま芋	切干大根 人参 わかめ 小葱	ミニゼリー かし(クラッカー)	肉類 野菜類	
2 16	水	牛乳 かし	パン 魚のコンクリーム焼 ピーナツあえ 2日豆腐とうがんですーぷ 16日なす入麻婆豆腐	鮭 豆腐 16日豚ひき肉	ミニ牛乳パン	コーン(クリーム) 玉葱 ほうれん草 人参 なす キャベツ とうがんですー	ぶどう 昆布 かし	いも類	
3	木	牛乳 かし	お弁当の日			パック牛乳 ミニパン チーズ			
4	金	牛乳 りんご	わかめごはん 中華風ローストポーク キャベツのごまあえ みそ汁	豚肉(ひれ) 厚揚げ	米 里芋	玉葱 キャベツ 大根 しめじ 小葱 人参 きゅうり	オレンジジュース バナナ かし	魚介類 野菜類	
5 19	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	
7	月	牛乳 かし	ゆかりごはん 肉じゃが プチトマト おくら納豆あえ 魚団子のみそ汁	牛こま切 白身魚すり身 納豆	米 こんにやく じゃが芋	きゅうり おくら プチトマト 小葱 人参 大根 玉葱	梨 かし かえりちりめん	種実類	
8	火	牛乳 昆布 かし	パン ちくわのいそべ揚げ じゃこピーマン マカロニサラダ スキムスープ	ちくわ ベーコン シーチキン しらす干し 卵	ミニキララロール じゃが芋 マカロニ	青のり きゅうり キャベツ 人参 もやし ピーマン	ぶどう かし	豆類	
9 23	水	9日牛乳 パナナ 23日牛乳 かし	しろごはん 煮魚 梨酢あえ 厚揚げのみそ汁	白身魚/青魚 たこ(スライス) 厚揚げ	米 里芋	しょうが 梨 人参 きゅうり なす 大根 しめじ 小葱	9日さつま芋マフィン 23日オレンジケーキ	卵類 野菜類	
10 24	木	牛乳 かし かえりちりめん	パン 香味あえ キャベツのスープ 10日豚肉トマト煮込み 24日鶏もも肉	10日豚肉(ひれ) 24日鶏もも肉	ミニクワッサン じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 もやし 玉葱 10日トマト にんにく	りんご かし	種実類 豆類	
11 25	金	牛乳 かし	11日親子丼 25日わかめごはん 焼魚 ミートボール甘煮 けんちん汁 なすとピーマンのみそいため	11日鶏ももこま切 卵 白身魚 豆腐 ミートボール	米 じゃが芋	人参 玉葱 小葱 キャベツ なす 大 根 ピーマン ごぼう	ヨーグルト バナナ かし	11日種実類 25日卵類	
12 26	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん いそべポテト ほうれん草のごまあえ 果物	豚こま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 なら キャベツ 筍 小葱 ほうれん草 青のり		魚介類	
14 28	月	牛乳 かし	パン わかめとコーンのサラダ 14日鶏肉マーマレード焼き ピーンズスープ 28日鶏肉クラッカー焼き 豆腐とうがんですー	鶏もも肉 14日水煮大豆 28日豆腐	テーブルロール 14日じゃが芋	わかめ 人参 レタス きゅうり コーン(粒)	14日ぶどう かし 28日梨 かし	14日豆類 28日いも類	
15	火	牛乳 かし	ゆかりごはん 海の幸卵焼 もみのりあえ 高野豆腐の含め煮 ふのみそ汁	卵 かにほぐし身 高野豆腐 豆腐	米 麩	ほうれん草 人参 キャベツ きゅうり 人参 わかめ 小葱	りんご かし	野菜類 いも類	
17	木	牛乳 チーズ かし	ピーンズカレーライス ひじきの煮物 スパゲティサラダ ししゃも	鶏もも肉 ししゃも 水煮大豆 卵 シーチキン	米 スパゲティ じゃが芋 こんにやく	人参 きゅうり 玉葱 キャベツ ひじき	梨 かし	野菜類 種実類	
18	金	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)						
29	火	牛乳 かし	ひじきごはん 大豆の五目煮 春雨のあえもの 豚汁	水煮大豆 ロースハム 豚こま切	米 春雨 里芋 さつま芋 こんにやく	ひじき 大根 小葱 ごぼう 昆布 玉葱 きゅうり 人参	りんご かし	魚介類 野菜類	
30	水	牛乳 ぶどう	パン 魚の香草焼 和風サラダ かぼちゃスープ	鮭 水煮大豆 かにほぐし身	ミニ牛乳パン	ごぼう 人参 玉葱 ひじき きゅうり 小葱 かぼちゃ	ゼリー かし	いも類	

1(火)「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
10/1(木)お月見です 今月食育の日18(金)午後のおやつにお月見団子をつくります



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ないと、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
ましょう。引き続き新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、
手指衛生等に加え、『3つの密(密閉、密集、密接)』を避けソーシャルディスタ
ンスを心がけましょう。そして夏の熱中症対策として『3とる』も実践してい
きましょう。人と①距離をとり、十分な距離がとれたら②マスクをとり、③水分を
とりましょう。