



9月の献立表

令和2年度

千波保育園

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
ちゅうしょく	こくとうロール さかなのかわりづけ なすのいためもの すましじる	ハヤシライス わかめのあえもの スープ	こめこパン とりのパンこやき ベーコンの やさしいため スープ	きのこうどん ポパイサラダ ヨーグルト	
10じのおやつ	ぎゅうにゅう	スキムミルク	バナナミルク	スキムミルク	
3じのおやつ	なし	バナナケーキ ぎゅうにゅう	ミルクみずようかん	はらじゅくドック ぎゅうにゅう	
りにゅうしょく	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん やさいに・ふに	
7	8	9	10	11	12
ごはん さかなのさいきょうやき なすのしぎやき すましじる	ロールパン なまあげの ちゅうかふう ひじきのわふうサラダ みそしる	なすいりスパゲッティ ミートソース ほしポテ ヨーグルト スープ	デニッシュパン オランダカツ トマトのサラダ すましじる	うみのさちピラフ きのこソテー スープ	ツナピラフ やさいサラダ
ぎゅうにゅう	スキムミルク	いちごミルク	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	むぎちや
かし	ヨーグルト	きなこトースト ぎゅうにゅう	ムーチー ぎゅうにゅう	コロッケパン ぎゅうにゅう	かし にゅういんりょう
にゅういんりょう					
おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに とうふに	くたくたうどん やさいに・ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに ふに	
14	15	16	17	18	19
きっかめし ひじきに みそしる	レーズンパン えだまめの チーズボール はるさめサラダ すましじる	ひやしきつねうどん もやしのサラダ ヨーグルト	こめこパン さかなのトマトに ブロッコリー スープ	さけのしょうゆバター ピラフ しらたきのチャプチェ すましじる	まぜごはん にもの
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	スキムミルク	ココアミルク	ぎゅうにゅう	むぎちや
かし	ケーキ	むしパン	バナナ	メロンパン	かし
にゅういんりょう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にゅういんりょう
おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに ふに	くたくたうどん やさいに・とうふに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	
21	22	23	24	25	26
けいろうのひ	しゅうぶんのひ	だいずごはん きりほしだいこんの にもの きっかじる	ロールパン なすのミートグラタン じゃがいもの カレーいため スープ	ごはん カレーハンバーグ もやしのナムル みそしる	ウインナーピラフ やさいソテー
		ぎゅうにゅう	バナナミルク	ぎゅうにゅう	むぎちや
		かし	ぶるぶるデザート	コーンおやき ぎゅうにゅう	かし にゅういんりょう
		にゅういんりょう			
		おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	
28	29	30	<p>こんげつも、なつやさいのこんだてがはいっています。みなさんは、なすがすきですか？ おうちでもたべていますか？</p> <p>☆献立は食材により変更することがあります</p>		
きのこピラフ おくらとツナのあえもの すましじる	ごはん かぼちゃの そぼろあんかけ ごまあえ みそしる	ゴマロール しろみさかなの オレンジあげ コールスローサラダ すましじる			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
ペアクリームワッフル	かし	ヨーグルト			
ぎゅうにゅう	にゅういんりょう				
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに にざかな			

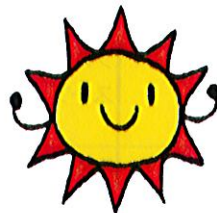
給食だより



早寝早起き朝ごはんが大切です

早起きが習慣化すれば正しい生活のリズムが作れます。朝ごはんをしっかり食べることで、身体が目覚めます。基本的な生活習慣の乱れが、体力や気力の低下につながります。夏の疲れが出てくる頃です。運動会の練習も始まります。早寝早起き朝ごはんで、疲れに負けない体を作りましょう。

早く起きて太陽の光を浴びると、
頭が目覚めます



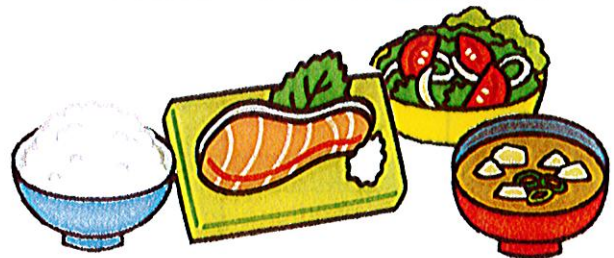
目から入ってくる光の刺激「セロトニン」の分泌により、朝の目覚めを促し、一日のリズムを刻み始めます。
(体内時計のリセット)

朝早く起きて明るい光を浴びたので、早くに眠くなります



約14時間後より徐々に眠気を感じるようになります。

朝食を食べると体が目覚めます



糖質は脳のエネルギー源です。たんぱく質と一緒に食べることで、内臓を目覚めさせることができます。栄養素を体に取り込む為に、野菜と一緒に食べましょう。