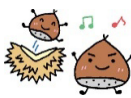
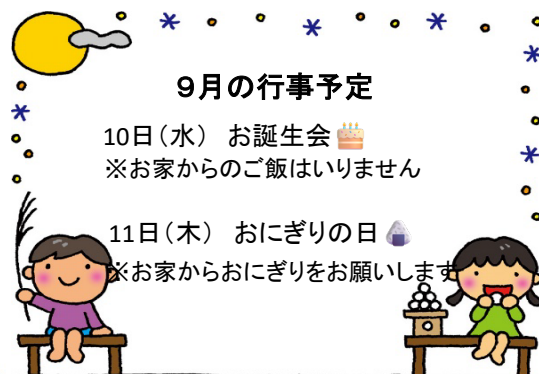
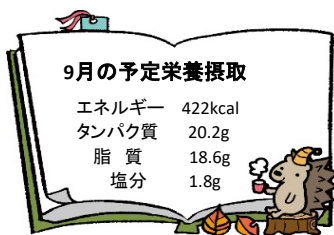


月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
親子煮 ほうれん草の磯香和え ヨーグルト	ナスのみそ汁 肉団子 切干大根の炒め煮 パイナップル	ハヤシチュー ブロッコリーのサラダ ゼリー	キムチ鍋風 チキンナゲット オレンジ	わかめのみそ汁 カジキの甘辛焼き 小松菜のごま和え ヨーグルト	焼肉丼 ゼリー 麦茶
カスタードケーキ・麦茶	ウインナーパン・牛乳	せんべい・牛乳	金時豆ケーキ・牛乳	ビスケット・麦茶	
8	9	10 誕生会🎂	11 おにぎりの日🍙	12	13
キャベツのコンソメスープ 生揚げのカレーソテー パイナップル	なめこ汁 メンチカツ ブロッコリーとちくわの和え物 ゼリー	ビビンバ丼 わかめスープ チヂミ アイス	どさんこ汁 焼売 ヨーグルト	マカロニのクリーム煮 きゅうりとささみの中華和え オレンジ	希望保育 
源氏パイ・牛乳	なべやき・牛乳	タルト・麦茶	さつま芋ケーキ・麦茶	せんべい・牛乳	
15	16	17	18	19	20
敬老の日 	華風スープ タラのカレー風味焼き ゼリー	まいたけのみそ汁 肉じゃが パイナップル	かぶとベーコンのスープ グリルドチキン きゅうりとツナの酢の物 ヨーグルト	さつま芋のみそ汁 焼鮭 シルバーサラダ オレンジ	運動会 
22	23	24	25	26	27
ひき肉のカレーシチュー オムレツ カルピスポンチ	秋分の日 	白菜と卵のスープ 鶏の竜田焼き ヨーグルト	キャベツのみそ汁 ウインナー ひじきとがんもの煮物 パイナップル	かきたま汁 スコップコロケ れんこんのシャキシャキ和え ゼリー	希望保育 
ホットケーキ・牛乳		ジャムサンド・麦茶	せんべい・牛乳	ビスケット・牛乳	
29	30 ヤッホークラブ				
ひきな汁 赤魚のねぎ焼き キャベツの甘酢和え オレンジ	せんべい汁 ハムカツ ブロッコリーごま和え ヨーグルト				
スイートポテト・牛乳	ビスケット・麦茶				

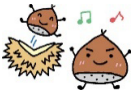


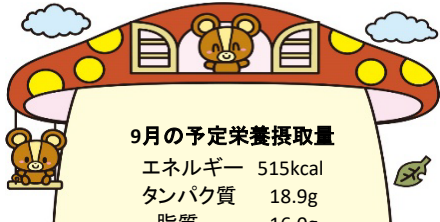


よていこんだてひょう



たっこんこどもえん 未満児

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
せんべい	ビスケット	クラッカー	ポーロ	せんべい	ビスケット
親子煮 ほうれん草の磯香和え ヨーグルト	ナスのみそ汁 肉団子 切干大根の炒め煮 パイナップル	ハヤシシチュー ブロッコリーのサラダ ゼリー	キムチ鍋風 チキンナゲット オレンジ	わかめのみそ汁 カジキの甘辛焼き 小松菜のごま和え ヨーグルト	焼肉丼 ゼリー 麦茶
カスタードケーキ・麦茶	ウインナーパン・牛乳	せんべい・牛乳	金時豆ケーキ・牛乳	ビスケット・麦茶	
8	9	10	11	12	13
クラッカー	ポーロ	せんべい	ビスケット	クラッカー	希望保育 
キャベツのコンソメスープ 生揚げのカレーソテー パイナップル	なめこ汁 メンチカツ ブロッコリーとちくわの和え物 ゼリー	ビビンバ丼 わかめスープ チヂミ アイス	どさんこ汁 焼売 ヨーグルト	マカロニのクリーム煮 きゅうりとささみの中華和え オレンジ	
源氏パイ・牛乳	なべやき・牛乳	タルト・麦茶	さつま芋ケーキ・麦茶	せんべい・牛乳	
15	16	17	18	19	20
 敬老の日	ポーロ	せんべい	ビスケット	クラッカー	運動会 
	華風スープ タラのカレー風味焼き ゼリー	まいたけのみそ汁 肉じゃが パイナップル	かぶとベーコンのスープ グリルドチキン きゅうりとツナの酢の物 ヨーグルト	さつま芋のみそ汁 焼鮭 シルバーサラダ オレンジ	
	クッキー・牛乳	ミニあんぱん・牛乳	せんべい・麦茶	ビスケット・牛乳	
22	23	24	25	26	27
ポーロ	 秋分の日	せんべい	ビスケット	クラッカー	希望保育 
ひき肉のカレーシチュー オムレツ カルピスポンチ		白菜と卵のスープ 鶏の竜田焼き ヨーグルト	キャベツのみそ汁 ウインナー ひじきとがんもの煮物 パイナップル	かきたま汁 スコップコロケ れんこんのシャキシャキ和え ゼリー	
ホットケーキ・牛乳		ジャムサンド・麦茶	せんべい・牛乳	ビスケット・牛乳	
29	30				
ポーロ	せんべい				
ひきな汁 赤魚のねぎ焼き キャベツの甘酢和え オレンジ	せんべい汁 ハムカツ ブロッコリーごま和え ヨーグルト				
スイートポテト・牛乳	ビスケット・麦茶				



9月の予定栄養摂取量
エネルギー 515kcal
タンパク質 18.9g
脂質 16.0g



9月の予定栄養摂取量	
エネルギー	515kcal
タンパク質	18.9g
脂質	16.0g
塩分	1.6g



※水分補給、
虫歯予防に麦茶が出ています。



暦の上では秋になりますがまだまだ暑い日が続いてますね。

連日の暑さのせいか、体調を崩す子が増えてきました。大人はもちろんの事ですが、お子さんの体調管理に必要なことは、『バランスの良い食事』、『十分な睡眠』、『適度な運動』です。子どもの食事は、健やかな成長・発達のために、必要な栄養をバランスよく摂ることが大切です。食べ物は栄養素によっていくつかのグループに分かれます。

・あかくみ…体をつくるもの(血や肉、骨や歯を作る)

魚・肉・卵・乳、乳製品・大豆製品など

・きいろくみ…熱や力の元になるもの(体を動かすガソリンの役目)

ご飯・パン・うどん・いも類・油など

・みどりくみ…体の調子を整える(病気から守ってくれたり、いいウンチを出す)

野菜・くだもの・きのこ類など



あか・きいろ・みどりくみの食べ物を偏りなくバランスよく組み合わせて色々なものを食べるようにしましょう！！

そして、次に大切なのが『十分な睡眠』です。日本の子ども達は、世界で一番睡眠時間が短いと言われています。その原因は、夜ふかしや遅寝の生活習慣にあるようです。夜ふかしは、成長ホルモンの分泌に影響を与えたり、肥満発生のリスクを高めたり、朝食欠食につながって学力の低下を引き起こしたりすると言われています。忙しい毎日とは思いますが、睡眠時間を確保するために、ご家族で早寝早起きに取り組んでみてはいかがでしょうか。



食べる時間を決めて
「生活リズム」
を整えよう

「早寝・早起き」と言われても、すぐに改善するのは難しいもの。そこで、まずは食事の時間を一定にしてみましょう。毎日、食事の時間を一定にすると、自然に就寝時間も一定になっていきます。生涯にわたる、子どもの健やかな成長を支える「生活リズム」。焦らず整えていきましょう。



もしものときの食料は？

9月1日は防災の日。この日をきっかけに、ご家庭でも備蓄食料のチェックをしてみたいかがでしょう。非常時、最低3日分の食料備蓄が望ましいとされています。

用意しておきたい物 (大人1人1日分の目安)



- ☐ 飲料水 3リットル
※乳児がいるご家庭は、調乳用に多めに備蓄。
- ☐ ご飯(アルファ米) 3食分
- ☐ 缶詰 2〜3缶
- ☐ レトルト・インスタント食品 2〜3種類
- ☐ お菓子(自分の好きな物でOK)

※必要な年齢の場合は離乳食・ミルクも忘れずに。