

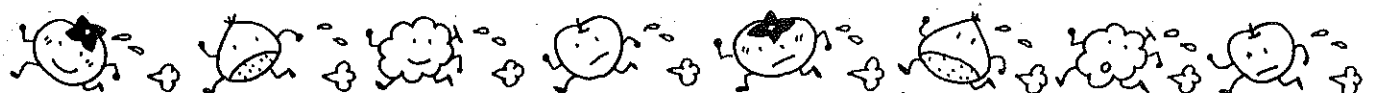
日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
2 月	麦ごはん 茄子と油揚げのみそ汁 変わりローストチキン ピーマンソテー 豆腐とわかめサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 生クリームケーキ
3 火	アマランサスご飯 かぼちゃとわかめのみそ汁 じゃもの磯辺揚げ きゃべつソテー もやしと胡瓜の酢の物	牛乳 小魚	牛乳 おからパン
4 水	麦ごはん きゃべつと油揚げのみそ汁 鶏肉とカシューナッツの炒め煮 炒めビーフン	牛乳 バナナ	お茶 水ようかん
5 木	きつねうどん 筑前煮 フルーツ	ヤクルト せんべい	お茶 おにぎり
6 金	梅ご飯 きのこれんこんのトロみ汁 ポークビーンズ かみかみサラダ	お茶 ヨーグルト	かき氷
7 土	スパゲティーナポリタン フルーツサラダ	リンゴジュース	せんべい

9 月	麦ごはん 春雨と椎茸のスープ 鶏肉の甘辛煮 きゅうりのゆかり和え ポテト卵サラダ	コーヒー牛乳 昆布	ミルク 豆腐ドーナツ
10 火	贅 沢 井 (AランチまたはBランチ)		牛乳 せんべい
11 水	ひじきご飯 豆腐とわかめの清汁 魚のホイル焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳 ビスケット	牛乳 チーズケーキ
12 木	から揚げラーメン ほうれん草のごま和え フルーツ	フルーツ牛乳 小魚	牛乳 パイナップルケーキ
13 金	麦ごはん 切り干し大根とえのき茸のみそ汁 お月見ハンバーグ 粉ふき芋 スパゲティーサラダ	牛乳 りんご	牛乳 お月見団子
14 土	お 弁 当 の 日		ヤクルト

16 月	敬 老 の 日		
17 火	スパゲティーミートソース ポテト フルーツサラダ	牛乳 小魚	お茶 おはぎ
18 水	きのおこわ そうめんの清汁 魚のみそ焼き 粉ふき芋 納豆和え	お茶 ヨーグルト	牛乳 麦チョコクッキー
19 木	夕焼けご飯 れんこん団子のみそ汁 四角いつくね きゃべつソテー おからサラダ	フルーツ牛乳 するめ	コーヒー牛乳 チーズ饅頭
20 金	ゆかりご飯 豆腐とわかめのみそ汁 紅白ボール ピーマンソテー きんぴらごぼう	牛乳 ビスケット	ミルク デコドーナツ
21 土	運 動 会		

23 月	秋 分 の 日		
24 火	カレーライス きゃべつと卵サラダ フルーツ	牛乳 昆布	牛乳 豆腐入りみたらし団子
25 水	豪 華 焼 肉 パ ー テ ィ ー		牛乳 せんべい
26 木	トースト ミルク もやしウイナースープ 魚フライのタルタルソースかけ 炒めごぼうサラダ	コーヒー牛乳 小魚	お茶 クッキー
27 金	わかめご飯 から揚げ スパゲティーソテー ブロッコリー卵サラダ ミニゼリー	牛乳 バナナ	牛乳 蒸しパン
28 土	みそそぼろチャーハン コーンスープ ヨーグルト	ぶどうジュース	せんべい

30 月	さつま芋ご飯 豚汁 チキンナゲット 茹ブロッコリー 切り干し大根と胡瓜のさっぱり和え	牛乳 ビスケット	牛乳 黒糖まんじゅう
------	--	-------------	---------------



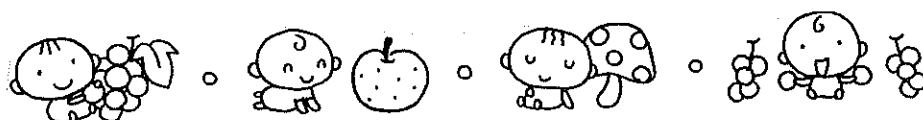
日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
2 月	おじや(人参・かぼちゃ・ピーマン・白身魚) 茄子と玉ねぎのみそ汁 ササミと豆腐のそぼろ煮	ビスケット	ポテトホットケーキ
3 火	おじや(きゃべつ人参・きゅうり・じゃがいも) かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 白身魚のグリーンソース煮	せんべい	にゅうめん
4 水	おじや(人参・かぼちゃ・玉ねぎ) きゃべつとじゃが芋のみそ汁 肉団子の酢豚風	バナナ	にんじんパンがゆ
5 木	煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮 フルーツ	せんべい	かぼちゃがゆ
6 金	おじや(人参・きゅうり・かぼちゃ) 白身魚のとろみ汁 マーボー豆腐	ヨーグルト	にんじん蒸しパン
7 土	おじや(玉ねぎ・鶏ミンチ・人参・じゃがいも) パナナヨーグルト和え	ビスケット	せんべい

9 月	おじや(かぼちゃ・人参・きゅうり) きゃべつのそぼろスープ ササミとじゃが芋の含め煮	バナナ	グリーンパンケーキ
10 火	おじや(人参・きゃべつ・じゃがいも) そうめんとほうれん草の清汁 肉団子トマト煮	せんべい	ポテト茶巾
11 水	おじや(かぼちゃ・人参・玉ねぎ・鶏ミンチ) 豆腐の清汁 白身魚の大根おろし煮	ビスケット	ポテトおやき
12 木	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	せんべい	りんご蒸しパン
13 金	おじや(玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん・きゅうり) じゃが芋と白身魚のみそ汁 ミニハンバーグ	おろしりんご	かぼちゃ団子
14 土	お 弁 当 の 日	ヤクルト	せんべい

16 月	敬 老 の 日		
17 火	スープパゲティ― 白身魚とかぼちゃ煮 フルーツサラダ	せんべい	いもがゆ
18 水	おじや(人参・きゃべつ・じゃが芋・かぼちゃ) そうめんとほうれん草の清汁 白身魚のりんごおろし煮	ヨーグルト	バナナパンケーキ
19 木	おじや(きゃべつ・にんじん・かぼちゃ) じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ブロッコリー入りつくね	せんべい	フルーツきんとん
20 金	おじや(ピーマン・人参・じゃが芋・かぼちゃ) 豆腐と玉ねぎのみそ汁 肉団子のトマト煮	ビスケット	煮込みうどん
21 土	運 動 会		

23 月	秋 分 の 日		
24 火	おじや(きゃべつ・ブロッコリー・人参・かぼちゃ) じゃが芋そぼろ煮 フルーツ	おろしりんご	ポテト団子
25 水	味噌煮込みうどん 肉団子と豆腐のスープ煮 フルーツ	せんべい	ホットケーキ
26 木	パンがゆ マカロニそぼろスープ 白身魚と野菜のとろみ煮	せんべい	芋りんご煮
27 金	おじや(人参・ブロッコリー・じゃが芋) 豆腐スープ ササミとかぼちゃのやわらか煮 ミニゼリー	バナナ	蒸しパン
28 土	おじや(鶏ミンチ・人参・かぼちゃ) ポテトスープ ヨーグルト	ビスケット	せんべい

30 月	おじや(にんじん・ブロッコリー・かぼちゃ) 大根と白身魚そぼろ汁 ミートボールのポテトクリーム煮	ビスケット	かぼちゃおやき
------	--	-------	---------



よくかむ習慣をつけましょう

最近、よくかまない子どもやそのまま丸のみしてしまう子どもが増えています。しっかりかんでからのみ込む習慣をつけましょう。

よく噛むとどうしていいの？

1 味覚の発達

うす味でもおいしく感じ、食品素材のもち味がわかります。

2 消化を助ける

だ液の分泌を高め、消化を助けます。

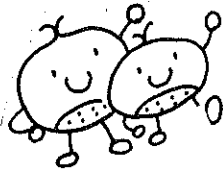
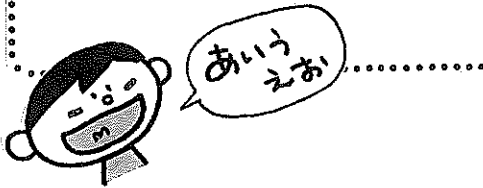
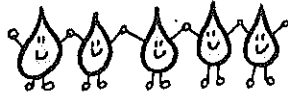
3 頭の働きをよくする

脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。

4 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

あごの発達を促します。

5 ことばの発音をはっきりする



こんな食べ方をしていませんか？



早食い



口いっぱいほおぼる



水や汁物で流し込む

このような食べ方だと、あまりかまずにのみ込んでしまいがちです。

子どもが食べているようすをよく見て、早食いなどが見られる時は声かけをしてあげてください。また、急いで食べないですむように、食事時間を長めにとり、落ち着いて食べられるようにしましょう。

栄養豆知識・豚肉ときのこで夏の疲れの回復を！

まだまだ夏の疲れが残っている人もいるのではないのでしょうか！

夏に汗をかくのは良い事なのですが、水に溶けやすいカリウムのような栄養素は汗と一緒に流れ出てしまいます。カリウムは筋肉のエネルギー代謝の補助や機能を調整するミネラルなので、不足すると筋肉の動きが悪くなり、疲れやすくなったり、疲れが取れないといった症状が出てしまいます。

きのこはカリウムを豊富に含みます。また、豚肉には疲労回復に効果的なビタミンB1と身体を作るたんぱく質が豊富に含まれています。きのこ豚肉と一緒に食べると夏の疲労回復の効果倍増です！

