


日 曜	献 立 名				10時 おやつ	3時おやつ
1 火	麦ごはん	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	和風ミートローフ	小松菜と厚揚げの炒め煮	牛乳 小魚	牛乳 レーズンカップケーキ
2 水	アマランサスご飯	冬瓜と鶏肉スープ	すき煮風卵焼き	かみかみサラダ	牛乳 昆布	のむヨーグルト チーズスティック
3 木	から揚げラーメン	根菜の炒め煮	バナナ		牛乳 せんべい	ミルク ほうれん草ホットケーキ
4 金	麦ごはん	大根と小松菜のみそ汁	鯨のみりん照り焼き	ごぼうチーズサラダ	牛乳 ビスケット	フルーツ牛乳 豆腐コロコロドーナツ
5 土	スタミナ丼	胡瓜の即席漬	オレンジ		リンゴジュース	せんべい

7 月	麦ごはん	茄子と玉ねぎのみそ汁	鶏肉の梅みそ照り焼き	かぼちゃサラダ	りんご・レ 小魚	牛乳 みたらし団子
8 火	ひじきご飯	豆腐とえのき茸の清汁	鯖のみそ煮	きゃべつと人参のごま和え	牛乳 りんご	牛乳 絞り出しクッキー
9 水	麦ごはん	トマトと卵スープ	チーズサンドフライ	茄子とピーマンの炒め煮	牛乳 せんべい	のむヨーグルト マヨネーズマフィン
10 木	バ ー ス デ ー ラ ン チ				フルーツ牛乳 昆布	かき氷
11 金	麦ごはん	モロヘイヤとえのき茸のみそ汁	鮭の西京焼き	春雨と炒り卵サラダ	牛乳 バナナ	お茶 ココアムース
12 土	肉みそバゲティ	ポテト	りんご		オレンジジュース	せんべい

14 月	ゆかりご飯	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	ひき肉の磯辺焼き	チャプチェ	牛乳 小魚	牛乳 バナナケーキ
15 火	ハヤシライス	胡瓜とツナサラダ	バナナ		牛乳 ビスケット	コーヒー牛乳 カッターチーズクッキー
16 水	梅ご飯	モロヘイヤのかき卵汁	メルルーサのコーンフ레이크揚げ	パプリカきんぴら	牛乳 昆布	お茶 牛乳かんのジャムのせ
17 木	きつねうどん	肉じゃが	梨		ヤクルト せんべい	ミルク フラワーカップ
18 金	麦ごはん	もやしと人参のみそ汁	ピーマンと豚肉の春巻き	ひじき和風サラダ	牛乳 りんご	のむヨーグルト チーズマフィン
19 土	みそそばろチャーハン	わかめスープ	バナナ		ぶどうジュース	ビスケット


21 月	敬 老 の 日					
22 火	秋 分 の 日					
23 水	カレーライス	きゃべつ・ハムサラダ	オレンジ		フルーツ牛乳 小魚	フルーツポンチ
24 木	けんちんうどん	フルーツサラダ			牛乳 せんべい	お茶 水ようかん
25 金	お 弁 当 の 日				ヤクルト	せんべい
26 土	やきとりご飯	豆腐スープ	ヨーグルト		オレンジジュース	ビスケット

28 月	麦ごはん	豚汁	ウインナーとトマトのオープンオムレツ	ポテトサラダ	牛乳 昆布	牛乳 あん入り蒸しパン
29 火	ごぼう丼	豆腐とわかめの清汁	ビーンズサラダ		牛乳 せんべい	アイスクリーム
30 水	わかめご飯	大根と厚揚げのみそ汁	鶏肉と豆腐のみそ風味グラタン	ほうれん草のおかか和え	牛乳 小魚	フルーツ牛乳 おじゃが揚げ

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 火	人参・白身魚・ほうれん草・じゃが芋がゆ      かぼちゃと玉ねぎのみそ汁      ミートボールのトマト煮	バナナ	かぼちゃおやき
2 水	かぼちゃ・人参・きゅうり・玉ねぎがゆ      大根と鶏ミンチスープ      白身魚のグリーンソース煮	おろしりんご	ポテト・りんご茶巾
3 木	ササミアんかけうどん      かぼちゃのそぼろ煮      パナナ	せんべい	白身魚・じゃが芋がゆ
4 金	人参・きゅうり・じゃが芋がゆ      大根とほうれん草のみそ汁      白身魚のりんごおろし煮	ビスケット	ほうれん草ホットケーキ
5 土	かぼちゃ・じゃが芋・人参・鶏ミンチがゆ      パナナ	ビスケット	せんべい

7 月	人参・茄子・じゃが芋・胡瓜がゆ      きゃべつと玉ねぎのみそ汁      ササミとかぼちゃのやわらか煮	せんべい	フルーツきんとん
8 火	かぼちゃ・人参・きゃべつがゆ      豆腐スープ      白身魚とじゃが芋のみそ煮	おろしりんご	じゃが芋団子
9 水	人参・ピーマン・玉ねぎ・じゃが芋がゆ      かぼちゃスープ      ミニハンバーグのトマト煮	せんべい	人参蒸しパン
10 木	白身魚・人参・かぼちゃがゆ      ほうれん草とじゃが芋スープ      ササミの人参おろし煮	ビスケット	ヨーグルト
11 金	人参・きゅうり・じゃが芋がゆ      かぼちゃと玉ねぎのみそ汁      白身魚のほうれん草和え	バナナ	にゅうめん
12 土	鶏ミンチ・玉ねぎ・かぼちゃ・人参がゆ      おろしりんご	せんべい	せんべい

14 月	ピーマン・人参・かぼちゃがゆ      じゃが芋と玉ねぎのみそ汁      ミートボールの人参煮	ビスケット	バナナケーキ
15 火	きゅうり・人参・白身魚・きゃべつがゆ      じゃが芋のそぼろ煮      パナナ	せんべい	煮込みうどん
16 水	人参・玉ねぎ・人参・じゃが芋がゆ      かぼちゃとほうれん草のみそ汁      白身魚の大根おろし煮	せんべい	かぼちゃゼリー風
17 木	煮込みうどん      肉じゃが      おろしりんご	バナナ	カラフルパンがゆ
18 金	かぼちゃ・人参・きゅうり・ほうれん草がゆ      じゃが芋と人参のみそ汁      ピーマンとササミのとろみ煮	おろしりんご	ヨーグルトパンケーキ
19 土	じゃが芋・人参・玉ねぎ・白身魚がゆ      パナナ	せんべい	ビスケット

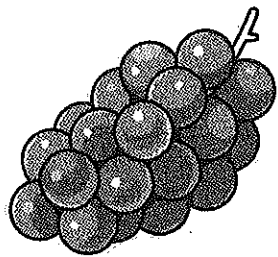
21 月	敬 老 の 日		
22 火	秋 分 の 日		
23 水	きゃべつ・胡瓜・人参・白身魚がゆ      肉じゃが風      パナナ	ビスケット	りんご芋煮
24 木	けんちんうどん      フルーツサラダ	せんべい	かぼちゃ・人参がゆ
25 金	お 弁 当 の 日	ビスケット	せんべい
26 土	鶏ミンチ・人参・じゃが芋・かぼちゃがゆ      豆腐スープ	せんべい	ビスケット

28 月	トマト・人参・胡瓜・じゃが芋がゆ      大根そぼろ汁      白身魚のかぼちゃ煮	ビスケット	かぼちゃ蒸しパン
29 火	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・きゃべつがゆ      豆腐とほうれん草スープ      ササミ大根煮	せんべい	バナナヨーグルト
30 水	人参・じゃが芋・かぼちゃがゆ      大根と豆腐のみそ汁      ミートボールのほうれん草和え	バナナ	じゃが芋もち

# 給食だより

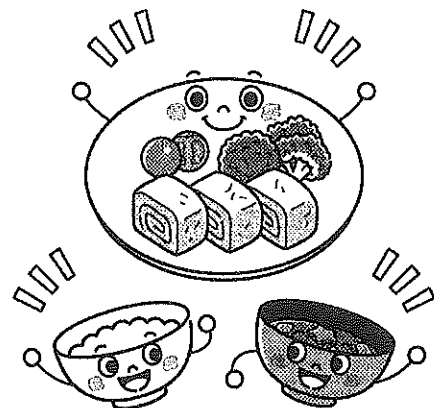
令和2年度 9月

# 3つの色の仲間の 食べ物を食べましょう



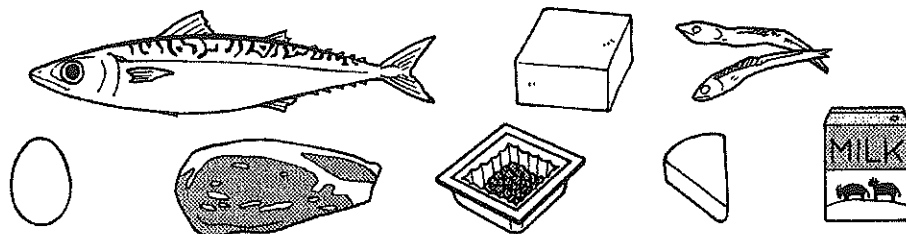
子どもの食事は、健やかな成長・発達のために、必要な栄養をバランスよくとることが大切です。食べ物は含まれている栄養素によって、いくつかのグループに分類されます。ごはんやパン、油などは黄の仲間、エネルギーのもとになります。魚や肉、卵、牛乳、豆類などは赤の仲間、体をつくるもとになり、野菜や果物などは緑の仲間、体の調子をととのえるもとになります。

黄や赤、緑の食べ物を偏りなく組み合わせて、いろいろなものを食べましょう。



## 赤の食べ物

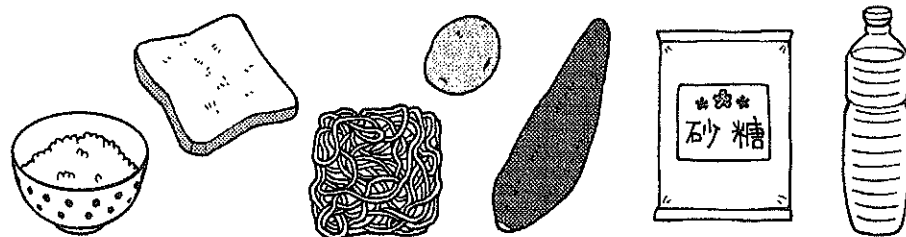
魚、肉、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海藻など



おもに体をつくるもとになる

## 黄の食べ物

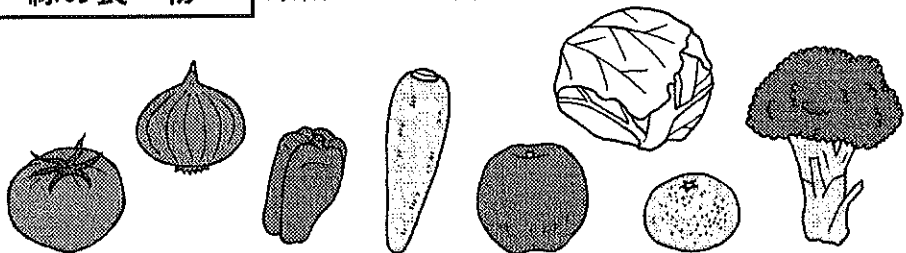
ごはん、パン、めん、いも、砂糖、油など



おもにエネルギーのもとになる

## 緑の食べ物

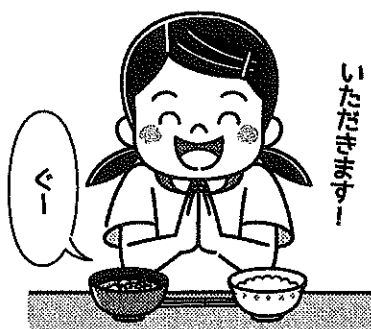
野菜、きのこ、果物など



おもに体の調子をととのえるもとになる

## おなかがすくリズムを持てる子どもに

おなかがすくリズムを持つには、1日3回の食事とおやつを定期的に食べて、十分に遊んで体を動かすようにします。また、子どもの食べる量を確認し、調整していくことで、子どもが空腹感を満たす量やその心地よさを感じられるようにします。おなかがすくリズムをくり返し経験することで、生活リズムがつけられていきます。



## 9月1日は 防災の日 食料の備蓄を

もしもの時のために、普段から保存できる食料を備えておくことが大切です。飲料水や非常食（アルファ化米や缶詰、菓子など、普段から食べ慣れているもの）を最低3日分は用意しておきます。食物アレルギーがある場合は、対応食も備蓄しておきましょう。

