



朝ごはん食べて登園してますか

9月に入り秋の気配も感じられるようになりましたが、まだまだ残暑が厳しい季節です。この時期は、運動会の練習が毎日行われている園も多いようです。そんな子どもたちは毎日朝ごはんを食べて登園できていますか。朝ごはは、脳を目覚めさせるスイッチを入れる役割もあり、思わぬ事故の防止や、元気の源です。朝ごはんを毎日きちんと食べるには早寝、早起きの生活リズムが大切です。食卓にはご飯やみそ汁、パンやスープなどちょっとした、栄養バランスも考えたメニューがお勧めです。今日もしっかり朝ごはんを食べて、元気いっぱい登園しましょう。



| 日曜日 | 献立名 | 3時のおやつ | 黄の仲間 (熱や力になるもの) | 赤の仲間 (血や肉になるもの) | 緑の仲間 (体の調子を整えるもの) | 献立名 | 黄の仲間 (熱や力になるもの) | 赤の仲間 (血や肉になるもの) | 緑の仲間 (体の調子を整えるもの) |
|------|---------------------------------------|------------------------|---|---|---|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------|---|
| 1 金 | 魚のカレーニエル 雑菜 みそ汁 ★ご飯 | 牛乳 ココア寒 | 米 小麦粉 バター 油 はるさめ 砂糖 じゃがいも | 鯖 豚肉 卵 わかめ いりこ 牛乳 寒天 | キャベツ もやし 人参 干し椎茸 こまつな | 親子煮 わかめスープ ★ご飯 | 米 じゃがいも さとう | 鶏肉 卵 わかめ | 玉葱 人参 椎茸 グリーンピース こまつな |
| 2 土 | 焼きそば とろろスープ 果物 ★ご飯 | 牛乳 メロンパン | 中華めん 油 パン 米 | 豚肉 天ぷら かつお節 あおのり 昆布 牛乳 | キャベツ もやし 人参 玉葱 オクラ えのきたけ なし | 魚のみそ照り焼き ナムル 豆腐スープ ★ご飯 | 米 さとう ごま油 小麦粉 油 | さけ 豆腐 | しょうが もやし きゅうり 人参 玉葱 オクラ |
| 4 月 | 鶏肉のオレンジ焼き 五目豆 みそ汁 果物 ★ご飯 | お茶 フルーツコーンフレーク | 米 マーメイド 砂糖 こんにやく コーンフレーク レーズン | 鶏肉 大豆 こんぶ 油揚げ いりこ 牛乳 | しょうが 人参 ごぼう えのきたけ 玉葱 ねぎ なしもも バナナ | ぶっかけそうめん かぼちゃの煮付 ★ご飯 | 米 そうめん さとう 油 | 豚肉 | なす ビーマン 玉葱 人参 かぼちゃ |
| 5 火 | シーチキンオムレツ 天ぷらとピーマン炒め スープ 果物 ★ご飯 | お茶 アイスクリーム | 米 バター ごま ごま油 春雨 | 卵 えび ツナ缶 てんぷら 牛乳 ベーコン アイスクリーム | 玉葱 ビーマン キャベツ 干し椎茸 人参 メロン | 魚のかりんとう揚げ ごま和え わかめスープ ★ご飯 | 米 バター でんぶん 油 さとう ごま | 鶏肉 かつお わかめ | 玉葱 椎茸 人参 もやし グリーンピース しょうが キャベツ バナナ チンゲンツァイ |
| 6 水 | チキンカレー トマトサラダ 果物 ★ご飯 | 牛乳 ホットケーキ | 米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 | 鶏肉 牛乳 ハム 卵 | 玉葱 人参 グリンピース りんご トマト きゅうり なし | 厚揚げのそぼろ煮 ニラ玉スープ ★ご飯 | 米 油 砂糖 | 厚揚げ 豚肉 卵 | いんげん 玉葱 人参 にら えのき |
| 7 木 | 肉豆腐卵とじ あつさり納豆 みそ汁 ★ご飯 | 牛乳 ピザトースト | 米 しらたき 油 砂糖 パン | 豚肉 豆腐 卵 納豆 わかめ いりこ 牛乳 ベーコン チーズ | 人参 ねぎ もやし オクラ こまつな 玉葱 ビーマン | あじのトマトソース焼き キャベツのサラダ みそ汁 ★ご飯 | 米 バター 小麦粉 | あじ ハム | トマト キャベツ きゅうり かぼちゃ 玉葱 ねぎ |
| 8 金 | なすのはさみ揚げ 酢味噌和え かき玉汁 ★ご飯 | 牛乳 フルーツヨーグルト | 米 小麦粉 揚げ油 ごま 砂糖 でんぶん | 豚肉 卵 竹輪 いりこ 牛乳 ヨーグルト | なす ねぎ キャベツ 人参 チンゲンツァイ バナナ もも缶 みかん缶 | 炒り豆腐 すまし汁 ★ご飯 | 米 油 さとう 小麦粉 | 豆腐 鶏肉 卵 はんぺん | 玉葱 椎茸 人参 グリーンピース しめじ こまつな |
| 9 土 | 魚介スパゲティ 野菜スープ 果物 ★食パン | 牛乳 ビスケット 果物 | パン スパゲティ 油 じゃがいも ビスケット | ベーコン いか えび こんぶ かつお節 牛乳 | 玉葱 人参 りんご ビーマン しめじ トマト チンゲンツァイ ぶどう | 豚肉のカレーいため オクラの納豆和え ★ご飯 | 米 じゃがいも 油 小麦粉 さとう | 豚肉 納豆 のり | 玉葱 ビーマン 人参 オクラ |
| 11 月 | ハヤシシチュー コールスローサラダ 果物 ★ご飯 | お茶 もちもちかぼちゃ | 米 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま とうもろこし缶 | 牛肉 ハム 牛乳 | 玉葱 人参 トマト グリーンピース キャベツ きゅうり なし かぼちゃ | 焼きそば オクラスープ ★ご飯 | 米 中華めん 油 | 豚肉 さつま揚げ かつお節 あおのり | キャベツ もやし 人参 玉葱 えのき オクラ |
| 12 火 | 焼き魚 ごまマヨカレー和え みそ汁 ★ご飯 | お茶 栄養チヂミ | 米 ごま じゃがいも でんぶん 砂糖 | さんま 竹輪 生揚げ いりこ ベーコン 卵 しらす干し 牛乳 | キャベツ 人参 きゅうり チンゲンツァイ ぶなしめじ 玉葱 | きのこオムレツ 切干大根煮つけ ★ご飯 | 米 バター 油 さとう | 卵 ツナ缶 さつま揚げ | 椎茸 しめじ にら 玉葱 切干大根 人参 |
| 13 水 | ◎誕生会 かしわご飯 ハンバーグ サラダ 赤いスープ | 牛乳 クリームケーキ | 米 パン粉 油 砂糖 カステラ | 鶏肉 油揚げ 豚肉 牛肉 豆腐 牛乳 卵 ベーコン 生クリーム | 人参 ごぼう いんげん 玉葱 キャベツ みかん缶 きゅうり だいこん トマト もも缶 | 鶏肉のオレンジ焼き ごま和え みそ汁 ★ご飯 | 米 マーメイド ごま さとう | 鶏肉 油揚げ わかめ | しょうが キャベツ チンゲンツァイ 人参 玉葱 ねぎ |
| 14 木 | コーンご飯 チャンプル とうがんスープ 果物 | 牛乳 オレンジ寒 | 米 コーン缶 バター 油 砂糖 | 豆腐 豚肉 卵 かつお節 鶏肉 いりこ 牛乳 寒天 | 人参 もやし にがうり ねぎ とうがん 椎茸 いちじく みかんジュース みかん缶 | 鮭のオーロラソース焼 ハリハリなます 豆乳スープ ★ご飯 | 米 小麦粉 油 さとう でんぶん | さけ 卵 ひじき 油揚げ ハム 豆乳 | 切干大根 人参 きゅうり 玉葱 しめじ ねぎ |
| 15 金 | 鯖みそ煮 豆腐サラダ 卵とトマトのスープ ★ご飯 | 牛乳 フレンチトースト | 米 砂糖 コーン缶 油 でんぶん パン バター さつまいも | さば こんぶ 豆腐 卵 わかめ かつお節 牛乳 | いんげん きゅうり 人参 トマト | ハヤシシチュー 和風サラダ ★ご飯 | 米 じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう ごま油 | 牛肉 | 玉葱 人参 グリーンピース トマト もやし キャベツ だいこん |
| 16 土 | チャンポン はんぺんカレーマヨ炒め 果物 ★ご飯 | 牛乳 丸ボーロ チーズ | 米 中華めん 油 まるぼーろ | 豚肉 いか はんぺん 牛乳 チーズ | キャベツ 玉葱 もやし ビーマン 人参 なし | 鶏肉から揚げ ヨーグルトサラダ みそ汁 ★ご飯 | 米 小麦粉 油 じゃがいも コーン缶 さとう | 鶏肉 ヨーグルト | きゅうり キャベツ トマト なす 玉葱 ねぎ |
| 19 火 | おかかご飯 みそ煮こみうどん 磯和え 果物 ★ご飯 | 牛乳 じゃこおやき | 米 うどん 小麦粉 油 | かつお節 豚肉 油揚げ わかめ いりこ かまぼこ のり 牛乳 しらす干し 卵 ヨーグルト | 人参 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり ぶどう | 雑菜 みそ汁 ★ご飯 | 米 油 春雨 さとう 小麦粉 ごま | 豚肉 卵 豆腐 | キャベツ もやし 人参 椎茸 なめこ ねぎ |
| 20 水 | シチュー ヨーグルトサラダ ★ロールパン | お茶 おはぎ | パン じゃがいも コーン缶 油 小麦粉 バター 米 レーズン モチ米 砂糖 | 鶏肉 ヨーグルト きな粉 あずき | 玉葱 人参 グリンピース パイン缶 きゅうり バナナ | 麻婆茄子 じゃこあえ かき玉汁 ★ご飯 | 米 さとう 油 ごま油 でんぶん | 豚肉 しらす 卵 かまぼこ | なす 玉葱 人参 にら チンゲンツァイ もやし しめじ ねぎ トマト |
| 21 木 | 鱈のごまソース焼き きゅうりのサラダ ミネストローネ ★ご飯 | 牛乳 ホットドッグ | 米 でんぶん 油 ごま マカロニ パン | あじ ハム ベーコン 牛乳 牛乳 ウィンナー | きゅうり かぼちゃ 玉葱 人参 キャベツ セロリー パセリ ビーマン | 和風スパゲティ 野菜スープ ★ご飯 | 米 スパゲティ バター | ツナ缶 のり ベーコン 牛乳 | 玉葱 しめじ えのき 人参 キャベツ こまつな |
| 22 金 | 厚揚げの含め煮 ハリハリなます みそ汁 果物 ★ご飯 | 牛乳 チーズサンドクラッカー | 米 しらたき キザラ 砂糖 じゃがいも クラッカー | 生揚げ 豚肉 ひじき 油揚げ わかめ いりこ 牛乳 チーズ | 玉葱 人参 チンゲンツァイ 切干大根 なし パイン缶 バナナ | 魚のマヨネーズ焼 春雨スープ ★ご飯 | 米 油 春雨 小麦粉 コーン缶 バター | たら ベーコン | 玉葱 椎茸 パセリ キャベツ 人参 |
| 25 月 | 豚肉のトマト煮 ひじきの和風サラダ わかめスープ ★ご飯 | 牛乳 小松菜とバナナの パウンド | 米 油 砂糖 ごま レーズン 小麦粉 | 豚肉 豆腐 ひじき わかめ かまぼこ かつお節 牛乳 卵 | ねぎ 玉葱 椎茸 いんげん 人参 トマト きゅうり バナナ チンゲンツァイ こまつな | 肉うどん なすかか煮 ★ご飯 | 米 うどん さとう 油 | 牛肉 かつお節 | 玉葱 人参 ねぎ なす |
| 26 火 | 魚のオーロラソース 酢の物 みそ汁 ★ご飯 | 牛乳 いりこスナック 果物 | 米 小麦粉 油 砂糖 ごま | さけ 卵 しらす干し わかめ 油揚げ いりこ 牛乳 | きゅうり 人参 かぼちゃ ねぎ バナナ りんご | うま煮 ごま和え みそ汁 ★ご飯 | 米 じゃがいも 砂糖 ごま | 牛肉 厚揚げ わかめ | 人参 玉葱 いんげん キャベツ もやし こまつな |
| 27 水 | 野菜マヨ炒め 団子汁 果物 ★ご飯 | 牛乳 フルーツみつ豆 | 米 小麦粉 砂糖 甘納豆 | ベーコン 豚肉 油揚げ いりこ 牛乳 寒天 | もやし チンゲンツァイ ビーマン 人参 だいこん ごぼう しめじ ねぎ りんご みかん缶 バナナ もも缶 | いわし蒲焼 チンゲン菜のさっと煮 すまし汁 ★ご飯 | 米 小麦粉 油 さとう そうめん | いわし 油揚げ とろろ昆布 しらす | チンゲンツァイ 人参 ねぎ キャベツ |
| 28 木 | 麻婆豆腐 拌三条 果物 ★ご飯 | 牛乳 きなこトースト | 米 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨 油 パン バター | 豆腐 豚肉 ハム 卵 牛乳 きな粉 | 玉葱 干し椎茸 ねぎ 人参 しょうが きゅうり なし | 豆乳シチュー 柿サラダ ★ご飯 | 米 じゃがいも コーン缶 小麦粉 油 ごま さとう | 鶏肉 豆乳 | 玉葱 人参 グリンピース 大根 きゅうり かき |
| 29 金 | カミカミサラダ まぐろのかりんとう揚げ みそ汁 果物 ★ご飯 | お茶 芋ようかん | 米 でんぶん 油 砂糖 油 じゃがいも さつまいも | かつお しらす干し 大豆 生揚げ いりこ 寒天 | しょうが キャベツ きゅうり なす ねぎ ぶどう オレンジ | チーズミートなす 汁ビーフン ★ご飯 | 米 油 ビーフン でんぶん さとう | 豚肉 チーズ | 玉葱 なす トマト ビーマン 人参 もやし ねぎ |
| 30 土 | 冷麺 ツナじゃが 果物 ★ご飯 | 牛乳 パウムクーヘン 果物 | 米 中華めん 砂糖 ごま油 油 じゃがいも パウムクーヘン | 卵 ハム ツナ缶 牛乳 | きゅうり もやし バナナ さいいんげん ぶどう | 夏野菜炒め みそ汁 ★ご飯 | 米 ごま油 | 豚肉 わかめ | しょうが 椎茸 ビーマン 玉葱 人参 なす かぼちゃ |

くるめのこ なんでもたべて じょうぶにそだつ
ねえねえたべた のこさず たべた