

9月の献立

うみの星認定こども園

日・曜	昼 食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (金)	ハヤシライス 牛乳 ウインナー シャキシャキサラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
2 (土)	塩パン お茶 からあげ 枝豆 果物			
4 (月)	炊き込みごはん みそ汁(わかめ、豆腐) 肉団子 もやしのお浸し 果物	ヨーグルト	お菓子	
5 (火)	卵とじうどん メンチカツ 白菜のお浸し 果物	シュガートースト 牛乳	お菓子	
6 (水)	ごまごはん どさん子汁 さばの塩焼き おくら納豆 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
7 (木)	食パン 野菜スープ チキンポテトグラタン ブロッコリーサラダ 果物	プリン	お菓子	
8 (金)	しょうが焼き丼 みそ汁(キャベツ、しめじ) 野菜炒め 枝豆 果物	ーロミートパイ 牛乳	お菓子	
9 (土)	ごはん 卵スープ 和風ハンバーガー ポテトサラダ 果物	ジャムサンド 牛乳		
11 (月)	親子丼 みそ汁(しめじ、ねぎ、豆腐) 白菜ともやしのお浸し 果物	いももち 牛乳	お菓子	
12 (火)	玄米ロール キャベツスープ サーモンフライ もやしサラダ 果物	お好み焼き 牛乳	お菓子	
13 (水)	やきそば わかめスープ かにかまサラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
14 (木)	ごまごはん 八杯汁 さばの塩焼き 野菜炒め 果物	ミルクパン 牛乳	お菓子	
15 (金)	食パン 春雨スープ チキンナゲット れんこんサラダ 果物	グラノラスコーン 牛乳	お菓子	
16 (土)	五目うどん 切り干し大根とひじき炒め 枝豆 果物	焼きおにぎり 牛乳		
19 (火)	納豆ごはん みそ汁(じゃがいも、わかめ) 塩鮭 ちくわとキャベツの炒め物 果物	豆パン 牛乳	お菓子	
20 (水)	玄米ロール 大根スープ コロケ 野菜サラダ 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
21 (木)	わかめごはん みそ汁(キャベツ、人参、玉ねぎ) おから煮(豚肉入り) もやしのお浸し 果物	ゼリー	お菓子	
22 (金)	ナポリタンスパゲティ きのコスープ チーズサラダ 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
25 (月)	とうもろこしと枝豆ごはん かき玉汁(みそ味) たらの竜田揚げ キャベツと白菜のお浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
26 (火)	ハイジのパン 中華風スープ おからポテトナゲット マカロニサラダ 果物	チョコババロア	お菓子	
27 (水)	塩バターラーメン ぎょうざ ナムル 果物	おにぎり 牛乳	お菓子	
28 (木)	えびピラフ コンソメスープ 鶏の照り焼き チーズサラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
29 (金)	ごはん みそ汁(小松菜、油揚げ、えのき) 豚肉と卵のスタミナ炒め 白菜のお浸し 果物	ピザトースト 牛乳	お菓子	
30 (土)	和風スパゲティ 野菜スープ ウインナー きゅうりサラダ 果物	プリン		

生活習慣病にならないために

肥満を予防するには、「しっかり食べてよく運動」が基本。
子どもは、食べすぎに見えても戸外で十分に運動したり遊んだりすれば肥満しないものです。涼しくなり、食欲が増進するこの季節、食事のとり方に気をつけて、元気いっぱい遊びましょう。

- おやつは時間を決めて、1日1回午後には食べましょう
- 外遊びをしましょう
- 3度の食事を決まった時間にとりましょう
- 加工食品には油がいっぱいです食べすぎに気をつけて！

