

9月の献立表

令和6年度9月1日
あけぼの保育園



	10時のおやつ	昼食	3時のおやつ
1 日			
2 月	牛乳	豚肉のしぐれ煮風 海藻サラダ 麩の味噌汁	牛乳 マシュマロサンドクラッカー
3 火	牛乳	サワラの西京焼き おからの炒り煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 ハムチーズトースト
4 水	牛乳	タンダリーチキン もやしとオクラの中華和え 茄子の味噌汁	麦茶 カルピスみかんゼリー
5 木	牛乳	魚のコーン焼き 小松菜のソテー もずくのスープ	牛乳 マーブルケーキ
6 金	牛乳	全粒粉パン スパニッシュオムレツ グリーンサラダ えのきのスープ	麦茶 きのこおこわ
7 土	牛乳	ナポリタン ブロッコリーのサラダ 枝豆スープ	牛乳 水まんじゅう
8 日			
9 月	牛乳	カレイのムニエルポン酢ソース 切り干し大根の煮付け なめこの味噌汁	牛乳 ホットドック
10 火	牛乳	豚肉の生姜焼き コロコロサラダ 大根のすまし汁	牛乳 おふラスク
11 水	牛乳	サバの煮付け ほうれん草のナムル 南瓜の味噌汁	牛乳 たこ焼き
12 木	牛乳	誕生会 ささみカツ シルバーサラダ ミネストローネスープ	ミルージュ 桃のカスタードパイ
13 金	牛乳	アカウオの中華あんかけ ひじきの煮物 ワンタンスープ	麦茶 ヨーグルトババロアいちごソース
14 土	牛乳	きつねうどん オニオンリング オレンジ	牛乳 ビスコッティ
15 日			
16 月	敬老の日		
17 火	牛乳	サケの照り焼き れんこんサラダ 小松菜の味噌汁	麦茶 お月見ココアプリン
18 水	牛乳	松風焼き キャベツの甘酢和え かきたま汁	牛乳 シリアルバー
19 木	牛乳	サワラの野菜マヨ焼き 高野豆腐の煮物 わかめの味噌汁	牛乳 丸ボーロ
20 金	牛乳	牛肉とピーマンの中華風春雨炒め もやしのナムル 中華コーンスープ	牛乳 シュガーパイ
21 土	牛乳	チキンピラフ ミートボール ブロッコリー コンソメスープ	牛乳 スイートブールパン
22 日	秋分の日		
23 月	振替休日		
24 火	牛乳	白身魚のフライ 胡瓜とわかめの酢の物 チンゲン菜の味噌汁	牛乳 キャラメルバナナマフィン
25 水	牛乳	麻婆豆腐 オクラのなめ茸和え 白菜のスープ	麦茶 おはぎ
26 木	牛乳	サバのトマトチーズ焼き 南瓜のそぼろ煮 もやしの味噌汁	牛乳 アロEINゼリー
27 金	牛乳	ポークカレー ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 ラングドシャ風クッキー
28 土	牛乳	あんかけ焼きそば 春巻き 豆腐の中華スープ	牛乳 揚げパン
29 日			
30 月	牛乳	鶏肉の甘酢がらめ ビーフンサラダ キャベツの味噌汁	牛乳 秋の蒸しパン

～生活リズムを整えましょう～

夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活リズムを整え、元気に残暑を乗り切りましょう。

「早寝」をしよう

睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉を作ったり、免疫力を高める効果が期待でき



「早起き」をしよう

朝おきたら、カーテンをあげ、朝の光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、1日のリズムが整いやすくなります。



「朝ごはん」をたべよう

朝ごはんのエネルギーで体温が上がります。頭と体の動きが活発になります。また、よく噛んで食べることで胃や腸の動きが活発になり、排便を促します。



※場合によって献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。