

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			エネルギー	たんぱく質
1 火	筑前煮 青菜の納豆あえ みそ汁	米/おおむぎ/板こんにやく/じゃがいも/★油/砂糖/かし	★生揚げ/★煮干し(だし用)/★牛乳/★みそ/★油揚げ/★絹ごし豆腐/納豆	たけのこ(ゆで)/にんじん/ごぼう/れんこん/さやえんどう/だいこん/ほうれんそう	牛乳 かし		エネルギー たんぱく質	437 kcal 21.5 g
2 水	マカロニと野菜の炒め物 ダイコンサラダ コンソメスープ	★ロールパン/★油/★マカロニ/★薄力粉/★有塩バター/★ごま油/砂糖/ゼリー	★牛乳/鶏モモ肉/★ベーコン/★煮干し(だし用)/★生クリーム(動物)/	いちごジャム/玉葱/ブロッコリー/だいこん/にんじん/きゅうり/コーンホール缶/干し椎茸/★	ゼリー かし		エネルギー たんぱく質	405 kcal 14.3 g
3 木	さばのみそ煮 三色おひたし 沢煮椀	米/おおむぎ/砂糖/うどん	さば/みそ/かつお節/かつお節(だし用)/鶏むね肉/★牛乳/★たまご	古根/ほうれんそう/にんじん/もやし/ごぼう/干し椎茸/葉ねぎ/こまつな	牛乳 うどんかりんとう		エネルギー たんぱく質	418 kcal 23.6 g
4 金	カツカレー 春雨サラダ くだもの	米/おおむぎ/★有塩バター/★薄力粉/★ノンエッグマヨ/春雨/小麦粉/パン粉/油/ジャガイモ	鶏ささみ/★ベーコン/★牛乳/スキムミルク/★たまご/ロースハム/豚肉	にんにく/玉葱/にんじん/きゅうり/りんご/くだもの	がんばれ元気 りんごの気持ち		エネルギー たんぱく質	641 kcal 21.9 g
5 土	運動会				ジュース		脂質	24.0 g
7 月	里芋と鶏肉の炒り煮 小松菜のサラダ みそ汁	米/おおむぎ/★油/★さといも/板こんにやく/砂糖/★ノンエッグマヨ/★ごま(いり)/砂糖/グラニュー糖	鶏モモ肉/★煮干し(だし用)/★ベーコン/★みそ/★油揚げ/★牛乳/麩	にんじん/こまつな/もやし/だいこん	牛乳 麩のラスク		エネルギー たんぱく質	466 kcal 22.0 g
8 火	カジキのスティック揚げ 卵の花煮 みそ汁	米/おおむぎ/かたくり粉/★油/砂糖/★白ごま/じゃがいも/かし/	かじき/鶏ひき肉/★竹輪/★煮干し(だし用)/★おから(新製法)/★みそ/★たまご/★牛乳	古根/ブロッコリー/トマト/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/玉葱	牛乳 かし		エネルギー たんぱく質	467 kcal 26.2 g
9 水	マーボー豆腐 わかめのナムル 中華風コンソメスープ	米/おおむぎ/★油/砂糖/かたくり粉/★ごま油/かし	豚ひき肉/★絹ごし豆腐/赤みそ/生わかめ/★煮干し(だし用)/★たまご/★牛乳/ヨーグルト	古根/にんにく/葉ねぎ/にんじん/干し椎茸/ピーマン/もやし/コーンクリーム缶	ヨーグルト かし		エネルギー たんぱく質	466 kcal 19.3 g
10 木	親子煮 白菜と法菜のしらすあえ みそ汁	米/おおむぎ/★油/じゃがいも/砂糖/かし	鶏モモ肉/★竹輪/★たまご/★煮干し(だし用)/しらす干し/みそ/★牛乳/ヨーグルト	にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/はくさい/ほうれんそう/なす/えのきたけ	マミー かし		エネルギー たんぱく質	454 kcal 24.4 g
11 金	皮なしシュウマイ 白菜の甘酢あえ わかめスープ	米/おおむぎ/かたくり粉/砂糖/★ごま油/★ごま(いり)/★ホットケーキミックス/グラニュー糖	豚ひき肉/★煮干し(だし用)/生わかめ/★牛乳/★絹ごし豆腐	玉葱/たけのこ(ゆで)/生しいたけ/古根/グリーンピース(冷凍)/トマト/はくさい/にんじん	がんばれ元気 豆腐ドーナツ		エネルギー たんぱく質	431 kcal 19.1 g
12 土	煮込みうどん さつま芋とりんごの重ね煮	★うどん(ゆで)/さつまいも/砂糖/★有塩バター/かし	かつお節(だし用)/鶏モモ肉/★牛乳	玉葱/にんじん/干し椎茸/ほうれんそう/★りんご/干しぶどう	牛乳 かし		エネルギー たんぱく質	501 kcal 13.9 g
15 火	揚げレバーのケチャップ きゅうりの中華あえ 豆腐と茸のスープ	米/おおむぎ/かたくり粉/★油/じゃがいも/砂糖/★ごま油/かし	豚レバー/★かまぼこ/★煮干し(だし用)/★絹ごし豆腐/★ロースハム/★牛乳	古根/にんじん/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/えのきたけ/葉ねぎ	牛乳 かし		エネルギー たんぱく質	492 kcal 24.6 g
16 水	ミートソース キャベツスープ くだもの	★スパゲッティ/オリブ油/★薄力粉/砂糖/★フランスパン/★無塩バター/グラニュー糖	豚ひき肉/★パルメザンチーズ/★ベーコン/★煮干し(だし用)/★牛乳	玉葱/にんじん/干し椎茸/トマト缶/キャベツ/くだもの	がんばれ元気 シュガーラスク		エネルギー たんぱく質	515 kcal 21.9 g
17 木	すきやき風煮 だし入り卵焼き みそ汁	米/おおむぎ/砂糖/しらたき/★油/プリン	豚モモ/★焼き豆腐/★かまぼこ/★たまご/あおりのり/かつお節(だし用)/★煮干し(だし用)/★みそ/★油揚げ/★牛乳	にんじん/はくさい/根深ねぎ/生しいたけ/こまつな	プリン かし		エネルギー たんぱく質	443 kcal 26.8 g
18 金	インディアン焼きそば 肉団子スープ くだもの	★油/★蒸し中華めん/★パン粉/さつまいも/★油/水あめ	★ウィンナー/豚モモ/鶏ひき肉/★煮干し(だし用)/★牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ/ピーマン/古根/生しいたけ/こまつな/くだもの	牛乳 大学芋		エネルギー たんぱく質	515 kcal 25.4 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価

エネルギー

471 kcal

脂質

20.5 g

たんぱく質

20.4 g

食塩相当量

2.3 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 土	ハヤシライス 春雨のドレッシングがら (土)	米/おおむぎ/★油/ じゃがいも/★ハヤシ ルウ/普通はるさめ/ 砂糖/かし	豚モモ/★牛乳	玉葱/にんじん/きゅ うり/キャベツ/みか ん缶/レモン	牛乳 かし	1食分 - 489 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 2.4 g
21 月	いわしのはんぺん 柿なます とろろ昆布すまし	米/おおむぎ/砂糖/ ★薄力粉/★油/かし	いわしすりみ/いかす りみ/みそ/かつお節 (だし用)/削り昆布 /★牛乳/	にんじん/ごぼう/古 根/キャベツ/ゆかり /だいこん/かき(甘 がき)/きゅうり/葉 ねぎ	牛乳 かし	1食分 - 451 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 2.1 g
23 水	てんぷら きゅうりの酢の物 鶏五目汁	米/おおむぎ/さつま いも/★薄力粉/★油/ 砂糖/ゼリー	ちか/★ウィンナー/ しらす干し/生わかめ /★煮干し(だし用) /鶏むね肉/★たまご /★牛乳	きゅうり/みかん缶/ 生しいたけ/にんじん /葉ねぎ	ゼリー かし	1食分 - 457 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.0 g
24 木	さつまいもコロッケ りんごサラダ コーンポタージュ	米/おおむぎ/さつま いも/★有塩バター/ ★薄力粉/★パン粉/ ★油/砂糖/★カステ ラ	★ロースハム/★牛乳 /★生クリーム(動物)	玉葱/トマト/キャベ ツ/にんじん/黄ピー マン/★りんご/コー ンクリーム缶/パセリ /もも缶	ジュース ケーキ	1食分 - 631 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 28.7 g 食塩相当量 1.8 g
25 金	ドライカレー マカロニサラダ くだもの	米/おおむぎ/★有塩 バター/★薄力粉/★ ノンエッグマヨ/ホッ トケーキMIX/マカロニ	豚ひき肉/★ベーコン /★牛乳/ロースハム	にんにく/玉葱/セロ リ/にんじん/干し ぶどう/ピーマン/さ やいんげん/コーンク リーム缶/コーンホ ール缶/レモン(果汁)	がんばれ元気 小松菜のケーキ	1食分 - 479 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.0 g
26 土	やきそば (土) わかめスープ(土) くだもの	★油/★蒸し中華めん /かし	豚モモ/あおのり/か つお節/★煮干し(だ し用)/生わかめ/★ 牛乳	キャベツ/にんじん/ 玉葱/くだもの	牛乳 かし	1食分 - 460 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
28 月	さんまの塩焼き ごまあえ さつま汁	米/おおむぎ/★白ご ま/砂糖/さつまいも	さんま/★煮干し(だ し用)/豚モモ/★油 揚げ/みそ/★牛乳/ かつお節/★生クリー ム(動物)/★プレーン ヨーグルト	だいこん/ほうれんそ う/ごぼう/にんじん /根深ねぎ/★バナナ /★パイナップル/★キウ イフルーツ/みかん缶 /干しぶどう	がんばれ元気 果物の生クリームあえ	1食分 - 532 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.6 g
29 火	八宝菜 うずら豆煮 かぶとコーンのスープ	米/おおむぎ/★油/ 砂糖/かたくり粉/	豚モモ/いか/★むき えび/うずら豆/★煮 干し(だし用)/★ ベーコン/★牛乳/	古根/たけのこ(ゆで) /はくさい/玉葱/干 し椎茸/にんじん/グ リンピース(冷凍)/か ぶ/コーンホール缶	牛乳 かし	1食分 - 456 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.5 g
30 水	豆腐ハンバーグ チーズサラダ かきたま汁	米/おおむぎ/さつま いも/かたくり粉/砂 糖/★油/かし/★た まごせんべい鉄入り5 g	★木綿豆腐/鶏ひき肉 /干ひじき(乾)/かつ お節(だし用)/★サ ラダチーズ/★たまご /★牛乳	葉ねぎ/にんじん/ト マト/きゅうり/キャ ベツ/みかん缶/玉葱 /レモン	牛乳 かし	1食分 - 406 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g
31 木	かぼちゃのシチュー シーチキンきゅうり くだもの	★ロールパン/★油/ じゃがいも/★薄力粉 /★有塩バター/砂糖 /かたくり粉/さつま いも	豚モモ/★牛乳/ツナ 缶/生わかめ/	いちごジャム/かぼ ちゃ/玉葱/にんじん /コーンホール缶/グ リンピース(冷凍)/ きゅうり/くだもの	りんごジュース スイートポテト	1食分 - 447 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.3 g

スポーツの秋がやってきました!! 夏の焼けるような暑さもおやすくなってきました。  
園では運動会の練習や外遊び、お散歩など毎日体を動かし、元気に遊んでいることと思います。  
さて、元気に体を動かすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べるといいことがいっぱいあります。

- ①体温が上がる……ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、元気に動けるようになります。
- ②脳のエネルギーになる……脳にエネルギーが運ばれて、勉強やスポーツ、遊びなど、朝から元気に活動することができます。
- ③お腹がスッキリ……腸が元気に動き出し、朝のうんちが出てスッキリします。
- ④生活リズムをつくる……1日の体のリズムを作ることができ、早寝早起きがしやすくなります。



★朝ごはんを食べること、毎日の生活は、大きく関係しています。 旬:かぶ 玉葱 リンゴ 人参 柿 さんま いわし 鯖 ラフランス  
次の中で、自分にあてはまることがあるか、チェックしてみましょう。 行事:誕生会 運動会 さんまの解体SHOW



- 朝、なかなか起きられない
- 朝、お腹がすかない
- 体を動かすことがきらい
- 寝る1時間~30分前に、夕食を食べることが多い
- 夜おそく(午後10時すぎ)まで起きていることが多い



1つでもチェックがついた人は、朝ごはんを食べる体の準備ができていない可能性があります。生活リズムを見直してみましょう。1つもチェックがつかなかった人は、朝ごはんを食べる体の準備ができています。

★かんたん朝ごはんのヒント!

具だくさんの汁ものを前日に作っておく。(夕飯と一緒にOK) / 器を使わなくてもラップでおむすびにしておく / 明日の朝食べる物を前日トレーにセットしておくだけでも、手間が省けます。主食になるものと、汁などの水分を摂るように心がけましょう。

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー	471 kcal	たんぱく質	20.4 g
	脂 質	20.5 g	食塩相当量	2.3 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 火	ごはん(麦入り) 筑前煮 青菜の納豆あえ みそ汁	米/おおむぎ/板こんにやく/じゃがいも/★油/砂糖/かし	★生揚げ/★煮干し(だし用)/★牛乳/みそ/★油揚げ/★絹ごし豆腐/納豆	たけのこ(ゆで)/にんじん/ごぼう/れんこん/さやえんどう/だいこん/ほうれんそう	牛乳 かし  低脂肪	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g
2 水	ロールパン かかと野菜の初イースあえ ダイコンサラダ コンソメスープ	★ロールパン/★油/★マカロニ/★薄力粉/★有塩バター/★ごま油/砂糖/ゼリー	★牛乳/鶏モモ肉/★ベーコン/★煮干し(だし用)/★生クリーム(動物)/	いちごジャム/玉葱/ブロッコリー/だいこん/にんじん/きゅうり/コーンホール缶/干し椎茸/★	ゼリー かし  牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 2.1 g
3 木	ごはん(麦入り) さばのみそ煮 三色おひたし 沢煮焼	米/おおむぎ/砂糖/うどん	さば/みそ/かつお節/かつお節(だし用)/鶏むね肉/★牛乳/★たまご	古根/ほうれんそう/にんじん/もやし/ごぼう/干し椎茸/葉ねぎ/こまつな	牛乳 うどんかりんとう  低脂肪	エネルギー 460 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.8 g
4 金	ごはん(麦入り) カツカレー 春雨サラダ くだもの	米/おおむぎ/★有塩バター/★薄力粉/★ノンエッグマヨ/春雨/小麦粉/パン粉/油/ジャガイモ	鶏ささみ/★ベーコン/★牛乳/スキムミルク/★たまご/ロースハム/豚肉	にんにく/玉葱/にんじん/きゅうり/りんご/くだもの	がんばれ元気 りんごの気持ち  牛乳	エネルギー 641 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 2.6 g
5 土	運動会				ジュース	
7 月	ごはん(麦入り) 里芋と鶏肉の炒り煮 小松菜のサラダ みそ汁	米/おおむぎ/★油/★さといも/板こんにやく/砂糖/★ノンエッグマヨ/★ごま(いり)/砂糖/グラニュー糖	鶏モモ肉/★煮干し(だし用)/★ベーコン/みそ/★油揚げ/★牛乳/麩	にんじん/こまつな/もやし/だいこん	牛乳 麩のラスク  低脂肪	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.2 g
8 火	ごはん(麦入り) カジキのスティック揚げ 卵の花煮 みそ汁	米/おおむぎ/かたくり粉/★油/砂糖/★白ごま/じゃがいも/かし/	かじき/鶏ひき肉/★竹輪/★煮干し(だし用)/★おから(新製法)/みそ/★たまご/★牛乳	古根/ブロッコリー/トマト/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/玉葱	牛乳 かし  低脂肪	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g
9 水	ごはん(麦入り) マーボー豆腐 わかめのナムル 中華風コンソメスープ	米/おおむぎ/★油/砂糖/かたくり粉/★ごま油/かし	豚ひき肉/★絹ごし豆腐/赤みそ/生わかめ/★煮干し(だし用)/★たまご/★牛乳/ヨーグルト	古根/にんにく/葉ねぎ/にんじん/干し椎茸/ピーマン/もやし/コーンクリーム缶	ヨーグルト かし  低脂肪	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.8 g
10 木	ごはん(麦入り) 親子煮 白菜と法菜のしらすあえ みそ汁	米/おおむぎ/★油/じゃがいも/砂糖/かし	鶏モモ肉/★竹輪/★たまご/★煮干し(だし用)/しらす干し/みそ/★牛乳/ヨーグルト	にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/はくさい/ほうれんそう/なす/えのきたけ	マミー かし  牛乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.2 g
11 金	ごはん(麦入り) 皮なしシューマイ 白菜の甘酢あえ わかめスープ	米/おおむぎ/かたくり粉/砂糖/★ごま油/★ごま(いり)/★ホットケーキミックス/グラニュー糖	豚ひき肉/★煮干し(だし用)/生わかめ/★牛乳/★絹ごし豆腐	玉葱/たけのこ(ゆで)/生しいたけ/古根/グリーンピース(冷凍)/トマト/はくさい/にんじん	がんばれ元気 豆腐ドーナツ  低脂肪	エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.4 g
12 土	煮込みうどん さつま芋とりんごの重ね煮	★うどん(ゆで)/さつま芋/砂糖/★有塩バター/かし	かつお節(だし用)/鶏モモ肉/★牛乳	玉葱/にんじん/干し椎茸/ほうれんそう/★りんご/干しぶどう	牛乳 かし  牛乳	エネルギー 413 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.2 g
15 火	ごはん(麦入り) 揚げレバーのケチャップ きゅうりの中華あえ 豆腐と茸のスープ	米/おおむぎ/かたくり粉/★油/じゃがいも/砂糖/★ごま油/かし	豚レバー/★かまぼこ/★煮干し(だし用)/★絹ごし豆腐/★ロースハム/★牛乳	古根/にんじん/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/えのきたけ/葉ねぎ	牛乳 かし  低脂肪	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.2 g
16 水	ミートソース キャベツスープ くだもの	★スパゲッティ/オリーブ油/★薄力粉/砂糖/★フランスパン/★無塩バター/グラニュー糖	豚ひき肉/★パルメザンチーズ/★ベーコン/★煮干し(だし用)/★牛乳	玉葱/にんじん/干し椎茸/トマト缶/キャベツ/くだもの	がんばれ元気 シュガーラスク  牛乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.1 g
17 木	ごはん(麦入り) すきやき風煮 だし入り卵焼き みそ汁	米/おおむぎ/砂糖/しらたき/★油/プリン	豚モモ/★焼き豆腐/★かまぼこ/★たまご/あおのり/かつお節(だし用)/★煮干し(だし用)/みそ/★油揚げ/★牛乳	にんじん/はくさい/根菜ねぎ/生しいたけ/こまつな	プリン かし  牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.0 g
18 金	インディアン焼きそば 肉団子スープ くだもの	★油/★蒸し中華めん/★パン粉/さつま芋/★油/水あめ	★ウィンナー/豚モモ/鶏ひき肉/★煮干し(だし用)/★牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ/ピーマン/古根/生しいたけ/こまつな/くだもの	牛乳 大学芋  牛乳	エネルギー 421 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.0 g
					エネルギー	486 kcal
					脂 質	16.1 g
					たんぱく質	17.7 g
					食塩相当量	1.9 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 土	ごはん(麦入り) ハヤシライス 春雨のドレッシング(土)	米/おおむぎ/★油/ じゃがいも/★ハヤシ ルウ/普通はるさめ/ 砂糖/かし	豚モモ/★牛乳	玉葱/にんじん/きゆ うり/キャベツ/みか ん缶/レモン	牛乳 かし  牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 13.9 g  脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.9 g
21 月	ごはん(麦入り) いわしのはんぺん 柿なます とろろ昆布すまし	米/おおむぎ/砂糖/ ★薄力粉/★油/かし	いわしすりみ/いかす りみ/みそ/かつお節 (だし用)/削り昆布 /★牛乳/	にんじん/ごぼう/古 根/キャベツ/ゆかり /だいこん/かき(甘 がき)/きゅうり/葉 ねぎ	牛乳 かし  低脂肪	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.0 g  脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.4 g
23 水	ごはん(麦入り) てんぷら きゅうりの酢の物 鶏五目汁	米/おおむぎ/さつま いも/★薄力粉/★油 /砂糖/ゼリー	ちか/★ウィンナー/ しらす干し/生わかめ /★煮干し(だし用) /鶏むね肉/★たまご /★牛乳	きゅうり/みかん缶/ 生しいたけ/にんじん /葉ねぎ	ゼリー かし  牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.2 g  脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.5 g
24 木	ごはん(麦入り) さつまいもコロッケ りんごサラダ コーンポタージュ	米/おおむぎ/さつま いも/★有塩バター/ ★薄力粉/★パン粉/ ★油/砂糖/★カステ ラ	★ロースハム/★牛乳 /★生クリーム(動物)	玉葱/トマト/キャベ ツ/にんじん/黄ピー マン/★りんご/コー ンクリーム缶/パセリ /もも缶	ジュース ケーキ  牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 13.1 g  脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.3 g
25 金	ごはん(麦入り) ドライカレー マカロニサラダ くだもの	米/おおむぎ/★有塩 バター/★薄力粉/★ ノンエッグマヨ/ホッ トケーキMIX/マカロニ	豚ひき肉/★ベーコン /★牛乳/ロースハム	にんにく/玉葱/セロ リ/にんじん/干し ぶどう/ピーマン/さ やいげん/コーンク リーム缶/コーンホ ール缶/レモン(果汁)	がんばれ元気 小松菜のケーキ  牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 15.4 g  脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.5 g
26 土	やきそば(土) わかめスープ(土) くだもの	★油/★蒸し中華めん /かし	豚モモ/あおのり/か つお節/★煮干し(だ し用)/生わかめ/★ 牛乳	キャベツ/にんじん/ 玉葱/くだもの	牛乳 かし  牛乳	エネルギー 389 kcal たんぱく質 15.3 g  脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.0 g
28 月	ごはん(麦入り) さんまの塩焼き ごまあえ さつま汁	米/おおむぎ/★白ご ま/砂糖/さつまいも	さんま/★煮干し(だ し用)/豚モモ/★油 揚げ/みそ/★牛乳/ かつお節/★生クリー ム(動物)/★プレーン ヨーグルト	だいこん/ほうれんそ う/ごぼう/にんじん /根深ねぎ/★バナナ /★パイナップル/★キウ イフルーツ/みかん缶 /干しぶどう	がんばれ元気 果物の生クリームあえ  牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.8 g  脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g
29 火	ごはん(麦入り) 八宝菜 うずら豆煮 かぶとコーンのスープ	米/おおむぎ/★油/ 砂糖/かたくり粉/	豚モモ/いか/★むき えび/うずら豆/★煮 干し(だし用)/★ ベーコン/★牛乳/	古根/たけのこ(ゆで )/はくさい/玉葱/干 し椎茸/にんじん/グ リンピース(冷凍)/か ぶ/コーンホール缶	牛乳 かし  低脂肪	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.8 g  脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.6 g
30 水	ごはん(麦入り) 豆腐ハンバーグ チーズサラダ かきたま汁	米/おおむぎ/さつま いも/かたくり粉/砂 糖/★油/かし/★た まごせんべい鉄入り5 g	★木綿豆腐/鶏ひき肉 /干ひじき(乾)/かつ お節(だし用)/★サ ラダチーズ/★たまご /★牛乳	葉ねぎ/にんじん/ト マト/きゅうり/キャ ベツ/みかん缶/玉葱 /レモン	牛乳 かし  低脂肪	エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.8 g  脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.2 g
31 木	食パン かぼちゃのシチュー シーチキンきゅうり くだもの	★ロールパン/★油/ じゃがいも/★薄力粉 /★有塩バター/砂糖 /かたくり粉/さつま いも	豚モモ/★牛乳/ツナ 缶/生わかめ/	いちごジャム/かぼ ちゃ/玉葱/にんじん /コーンホール缶/グ リンピース(冷凍)/ きゅうり/くだもの	りんごジュース スイートポテト  低脂肪	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.0 g  脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.5 g

スポーツの秋がやってきました!! 夏の焼けるような暑さもすこしやすくなってきました。  
園では運動会の練習や外遊び、お散歩など毎日体を動かし、元気に遊んでいることと思います。  
さて、元気に体を動かすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べるといいことがいっぱいあります。

- ①体温が上がる……ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、元気に動けるようになります。
- ②脳のエネルギーになる……脳にエネルギーが運ばれて、勉強やスポーツ、遊びなど、朝から元気に活動することができます。
- ③お腹がスッキリ……腸が元気に動き出し、朝のうんちが出てスッキリします。
- ④生活リズムをつくる……1日の体のリズムを作ることができ、早寝早起きがしやすくなります。

★朝ごはんを食べること、毎日の生活は、大きく関係しています。句:かぶ 玉葱 リンゴ 人参 柿 さんま いわし 鯖 ラフランス  
次の中で、自分にあてはまることがあるか、チェックしてみましょう。行事:誕生会 運動会 さんまの解体SHOW

- 朝、なかなか起きられない
- 朝、お腹がすかない
- 体を動かすことがきらい
- 寝る1時間~30分前に、夕食を食べることが多い
- 夜おそく(午後10時すぎ)まで起きていることが多い



1つでもチェックがついた人は、朝ごはんを食べる体の準備ができていない可能性があります。生活リズムを見直してみましょう。1つもチェックがつかなかった人は、朝ごはんを食べる体の準備ができています。そのまま良い生活リズムをつづけましょう。

★かんたん朝ごはんのヒント!

具だくさんの汁ものを前日に作っておく。(夕飯と一緒にでもOK) / 器を使わなくてもラップでおむすびにしておく / 明日の朝食を食べる物を前日トレーにセットしておくだけでも、手間が省けます。主食になるものと、汁などの水分を摂るように心がけましょう。



(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー 486 kcal	たんぱく質 17.7 g
	脂 質 16.1 g	食塩相当量 1.9 g