



9がつのこんだて



「朝ごはんを食べて一日を元気に過ごそう！」

一日を楽しく元気に過ごすためには、朝ごはんが大切です。脳や体を目覚めさせるという大切な役割があります。水分や塩分と一緒に摂ると、熱中症の予防にもつながります。まだまだ暑い日が続きますが、朝ごはんをしっかり食べて、良い一日をスタートしましょう。

【朝ごはんの役割】

体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



炭水化物（ごはん・パン・麺類・芋類 など）・・・脳のエネルギー源。活動モードに切り替わります。
たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品 など）・・・筋肉や血を作り、成長期の子どもの体づくりに重要です。
ビタミン・ミネラル（野菜・果物 など）・・・体の調子を整えます。食物繊維が豊富で排便を促します。
汁物・飲み物（味噌汁・スープ など）・・・温かい汁物や飲み物などを飲むと、朝の低い体温が上がり、活動しやすくなります。

今月の旬の食材…モロヘイヤ、オクラ、冬瓜、しそ、さつま芋、里芋、椎茸、しめじ、ぎんなん、なめこ、パイナップル、栗、桃、巨峰、柿、いちじく、イワシ
カツオ、サンマ、サケ

日	曜	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
15 29	水	ごはん 鶏つくね照り焼き 人参サラダ 具だくさん味噌汁(大根・油揚げ・なす・里芋) 果物	カリポテスナック スコーン(いちごジャム添え) 牛乳	精白米、ごま 里芋、ジャム ホットケーキミックス	鶏挽き肉、油揚げ 牛乳	玉葱、人参、もやし、大根 なす、えのき、果物	緑黄色 野菜
2 16 30	木	ごはん 魚の西京焼き ひじきサラダ すまし汁(玉葱・しめじ) 果物	きなこウエハース そうめん 牛乳	精白米、そうめん	鮭、ハム 牛乳	ひじき、人参、きゅうり、玉葱 しめじ、ミニトマト、果物	芋類
3 17	金	ごはん 肉じゃが もやしの彩り和え 味噌汁(なめこ・豆腐・葱) 果物	紫いもチップ クリームチーズトースト 牛乳	精白米 じゃが芋、バター 食パン	豚肉、絹ごし豆腐 クリームチーズ 牛乳	人参、玉葱、絹さや、白滝 もやし、にら、なめこ 葱、果物	海藻類
4 18	土	ツナチャーハン わかめサラダ 春雨スープ(春雨・きくらげ・人参) パイン缶	赤ちゃんせんべい カップケーキ 牛乳	精白米、春雨	ツナ ハム、牛乳	玉葱、人参、椎茸、わかめ きゅうり、きくらげ、パイン缶	芋類
6	月	豚丼 さつま芋の甘煮 味噌汁(キャベツ・えのき) 果物	サクッとあられ ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、さつま芋 コーンフレーク	豚肉 ヨーグルト、牛乳	人参、玉葱、椎茸、筍、絹さや キャベツ、えのき フルーツ缶、果物	豆類
7	火	ロールパン 魚のフレーク焼き コールスロー 大根スープ(大根・ベーコン) 果物	畑のスナック わかめおにぎり 牛乳	ロールパン、米粉 コーンフレーク 精白米	カジキ、ベーコン 牛乳	キャベツ、人参、コーン 大根、わかめ、果物	きのこ 類
8	水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ネバネバサラダ 味噌汁(なす・生揚げ) 果物	赤ちゃんせんべい 黒糖蒸しパン&プルーン 牛乳	精白米、ジャム ホットケーキミックス	鶏肉、ひきわり納豆 かつお節、生揚げ 豆乳、牛乳	おくら、モロヘイヤ、人参 なす、プルーン、果物	淡色 野菜
9	木	ごはん 魚の煮つけ ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(冬瓜・えのき) 果物	えびまるせん たぬきうどん 牛乳	精白米、ごま マヨドレ、うどん 揚げ玉	カジキ、かまぼこ 牛乳	ひじき、人参、きゅうり コーン、冬瓜、えのき わかめ、果物	豆類
10 24	金	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ たまごスープ(卵・人参・椎茸) 果物	胚芽スティック ピザトースト 牛乳	精白米、春雨 食パン	豚挽き肉、木綿豆腐 ハム、卵 チーズ、牛乳	葱、にら、生姜、きゅうり 人参、椎茸、玉葱 ピーマン、果物	芋類
11 25	土	焼うどん さつま芋サラダ チーズ すまし汁(豆腐・わかめ) みかん缶	動物ビスケット 豆乳どーなっつ 牛乳	うどん、さつま芋 マヨドレ	豚肉、ハム チーズ 絹ごし豆腐、牛乳	キャベツ、人参、もやし きゅうり、わかめ、みかん缶	緑黄色 野菜
13 27	月	チキンカレー 豆菜サラダ きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸) 果物	紫いもチップ オレンジゼリー 牛乳	精白米、じゃが芋	鶏肉、ベーコン 大豆、牛乳	玉葱、人参、小松菜、コーン 椎茸、えのき、しめじ、パセリ みかん缶、オレンジジュース 果物	海藻類
14 28	火	ジャムパン(いちご・りんご) ミートポテトグラタン ブロッコリーときのこのサラダ オニオンスープ 果物	ソフトせんべい 焼きおにぎり 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋、精白米	豚挽き肉、チーズ 牛乳	玉葱、人参、ピーマン、えのき しめじ、ブロッコリー、パセリ 果物	淡色 野菜
21	火	《お月見メニュー》 おいもごはん お月見ハンバーグ ほうれん草の磯和え すまし汁(麩・玉葱・わかめ) 果物	畑のスナック お月見まんじゅう 牛乳	精白米、さつま芋、ごま パン粉、麩、米粉 あんこ	豚挽き肉、木綿豆腐 卵、豆乳、牛乳	人参、玉葱、ほうれん草 もやし、海苔、わかめ、果物	きのこ 類
22	水	《誕生会メニュー》 サンドイッチ(ツナマヨ・たまご) チキンソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン) 果物	赤ちゃんせんべい 巨峰パフェ 牛乳	食パン、マヨドレ コーンフレーク、ジャム ホットケーキミックス	ツナ、卵、鶏肉 ベーコン、牛乳、豆乳 豆乳ホイップ	ブロッコリー、人参、コーン 玉葱、えのき、巨峰、果物	淡色 野菜

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:530kcal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2g

・3歳以上児 エネルギー:560kcal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2g

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。



延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミルクスティック、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ 豆乳どーナッツ、ハニードーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	ソフトせんべい、赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびまるせん、ひじきあられ、サクッとあられ 等
木	ビスケット	ミルクスティック、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	野菜スナック、おこめのすなっく、紫いもチップ 畑のスナック、カリポテスナック 等

+麦茶(100~150mL)