

9月のこんだてひょう



日	献立	材 料	ちゅうりっぷ組 おやつ	
			10時	午後3時
1(月) 17(水)	麦ごはん 牛乳 ポークジンジャー 添え野菜 もずくのすまし汁	米 麦 豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参 生姜 砂糖 醤油 油 片栗粉 きゃべつ 塩 もずく 豆腐 えのきたけ ねぎ 煮干し 牛乳	クラッカー	牛乳 クッキー
2(火) 16(火)	ミートソーススパゲティ 卵スープ 果物 牛乳	スパゲティ 合いびき肉 なす 玉ねぎ 人参 しめじ 油 ケチャップ トマトピューレ カットトマト ソース 砂糖 コンソメ 粉チーズ 卵 ねぎ 醤油 鶏ガラ 塩 バナナ 牛乳	おかき	牛乳 おはぎ
3(水) 26(金)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごま味噌焼き 粉ふきいも すまし汁	米 麦 鶏肉 ごま 味噌 砂糖 みりん 醤油 じゃがいも 塩 こしょう パセリ わかめ 豆腐 人参 玉ねぎ 煮干し 牛乳	チーズ	牛乳 コーンフレーク
4(木) 18(木)	麦ごはん 牛乳 筑前煮 おかか和え 味噌汁	米 麦 鶏肉 人参 いんげん 干し椎茸 じゃがいも ごぼう 油 砂糖 醤油 みりん だし汁 きゅうり 大根 鰹節 醤油 玉ねぎ しめじ ねぎ 味噌 煮干し 牛乳	ビスケット	牛乳 ドーナツ
5(金) 19(金)	麦ごはん 牛乳 魚の香り焼き こぎつねサラダ えのきのスープ	米 麦 サバ ごま にんにく 生姜 ねぎ 砂糖 酒 醤油 みりん 油 油揚げ 白菜 人参 ほうれん草 鰹節 酢 えのきたけ 豆腐 煮干し 塩 牛乳	せんべい	牛乳 ビスコ
8(月) 22(月)	コッペパン 牛乳 スープカレー コールスローサラダ	コッペパン 豚肉 油 バター 小麦粉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 さやいんげん カレー粉 塩 こしょう コンソメ きゃべつ ホールコーン マヨネーズ 牛乳	ウエハース	牛乳 クラッカー
9(火) 30(火)	麦ごはん 牛乳 豚そぼろひじき丼 甘酢和え 味噌汁	米 麦 豚ひき肉 ひじき 人参 ほうれん草 春雨 にんにく 生姜 鶏ガラ 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま きゃべつ きゅうり 酢 塩 豆腐 わかめ ねぎ 味噌 煮干し 牛乳	クッキー	牛乳 ミニパン
11(木) 25(木)	麦ごはん 牛乳 魚のケチャップ和え ごま和え 中華スープ	米 麦 タラ 片栗粉 油 ケチャップ ごま油 みりん 生姜 にんにく ほうれん草 もやし 人参 ごま 砂糖 醤油 椎茸 玉ねぎ たら 鶏ガラ 牛乳	ビスコ	牛乳 丸ぼうろ
12(金) 24(水)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきのサラダ 味噌汁	米 麦 じゃがいも 鶏肉 玉ねぎ いんげん 人参 系こんにゃく 砂糖 醤油 みりん だし汁 ひじき ツナ缶 きゅうり 油 酢 塩 ナス しめじ 油揚げ 味噌 煮干し 牛乳	おかき	牛乳 ドーナツ
13(土) 29(月)	麦ごはん 牛乳 チキンカツ 添え野菜 味噌汁	米 麦 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ソース 砂糖 ブロッコリー 人参 醤油 玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ 味噌 煮干し 牛乳	ビスコ	お菓子
20(土)	塩だれ豚丼 牛乳 味噌汁	米 麦 豚肉 人参 玉ねぎ ねぎ 塩 ごま油 にんにく なす わかめ 味噌 煮干し 牛乳	ビスコ	お菓子



給食だより9月

認定こども園 大淀幼稚園

令和7年 8月28日 栄養士 福永

長い夏休みが終わり、新学期が始まりました。生活リズムを整えるこの時期、朝ごはんは1日の元気の源です。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

朝ごはんは1日のエネルギー源です



活動モード…体の動きが激しくなり体温が上昇します。認識力や注意力のレベルも急速に上昇します。

→ **体も脳も大量のエネルギーを消費し始めます。**

脳は眠っている間にもエネルギーを消費しているので午前中の脳の活動のために朝ごはんは大切なものなのです。

朝ごはんでエネルギーを補給しましょう！

朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある！5カ条

①肥満防止★

昼におなかがすいて、

一度にたくさんの量を食べてしまうと完全燃焼されず

エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。



太ってしまう原因に



②体の活性化★

色々な角度から

刺激された脳が目覚めます。



③快便効果★

朝ごはんを食べると腸が刺激され

て、排便しやすくなります。



⑤脳のエネルギー源に★

●脳は大量のエネルギーを消費します。

●脳のエネルギーはブドウ糖



脳は寝ている間もエネルギーを使っているの

朝ごはんでエネルギー補わないと、脳は

エネルギー不足になり活発に働きません。



④生活習慣病を予防します★

●一日3回食べないと1回の食事量が多くなってしまいます。

●朝寝坊夜型の生活だと…

朝なかなかおきられず、食欲がなくて食べられない。

夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べる

この繰り返しが生活習慣病の予備軍に



★8月の人気メニュー★ 鶏肉の野菜がけ

〈材料〉 以上見 1人当たり

- | | |
|------------|------------|
| ・鶏肉 45g | ・ごま 1g |
| ・塩・こしょう 少々 | ・砂糖 1.5g |
| ・ほうれん草 20g | ・醤油(薄口) 2g |
| ・もやし 20g | ・酢 1g |
| ・人参 6g | ・すりごま 1g |

〈野菜〉

人参は千切りに切る。

ほうれん草・もやし・人参をそれぞれ茹でる。

〈肉〉

鶏肉に塩・こしょうを揉みこむ。

オーブン 185℃ 23分焼く

〈ごまだれ〉

砂糖・醤油(薄口)・酢を煮だてて味を見る。

ごまを加える。

〈盛り付け〉

肉→野菜→ごまだれをかけて完成

【お肉はたっぷり野菜と
一緒に♪】

鶏肉に含まれる「たんぱく
質」。効率よく摂取するため
は野菜に含まれる
「ビタミン C・B6」などと一緒
に摂ることで吸収率UPです！

