



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
鶏肉とキャベツの スタミナ炒め 竹輪の磯辺揚げ お茶 桃缶	赤魚の煮つけ マカロニサラダ じゃが芋のみそ汁 オレンジ	枝豆とじゃこの 混ぜご飯 ゆで豚の和風サラダ 豆腐のみそ汁 キウイ	肉豆腐 さつま芋の マセドアンサラダ お茶 バナナ	アジのゆかりフライ ほうれん草と コーンのソテー なすのみそ汁 オレンジ	甘辛鶏丼 みそ汁 フルーツ
クラッカー サラダせんべい ミルク	サブレ ♡きなこトースト お茶	ビスケット 揚げせんべい ミルク	かりんとう カルシウムせんべい ミルク	ソフトせんべい クッキー お茶	せんべい
9	10	11	12	13	14
ピザオムレツ ピーマンと 人参のきんぴら 春雨豆乳スープ みかん缶	鮭のホイル焼き ウインナーソテー そうめんスープ バナナ	ポテトコロケ サラスパサラダ お茶 桃缶	鶏肉とコーンの グラタン 小松菜とツナの ナムル お茶 バナナ	ドライカレー 海藻サラダ お茶 ヨーグルト	柳川風煮丼 みそ汁 フルーツ
クッキー しょうゆせんべい ミルク	芋けんぴ サラダせんべい ミルク	ビスケット ウエハース お茶	かりんとう カステラ ミルク	クッキー しょうゆせんべい ミルク	せんべい
16	17	18	19	20	21
敬老の日	カレーの煮つけ 納豆のチーズ焼き かきたま汁 バナナ	鶏肉の塩焼き かぼちゃとなすの 天ぶら 白菜とベーコンの スープ 生パイン	酢豚 きゅうりと 竹輪のサラダ お茶 オレンジ	鯖缶バーク 野菜のおかか和え 豚汁 バナナ	うどん会 二色丼 みそ汁 フルーツ
	醤油せんべい ♡お月見もち	かりんとう ウエハース お茶	えびせんべい クッキー ミルク	しょうゆせんべい クラッカー ミルク	せんべい
23	24	25	26	27	28
秋分の日 振替休日	鯖の竜田揚げ ブロッコリーと じゃが芋のサラダ お茶 オレンジ	豚肉の生姜焼き もやしのサラダ かぼちゃのみそ汁 バナナ	いり鶏 卵焼き 若布のみそ汁 パイン缶	秋の遠足 お家のお弁当♪	マーボー丼 スープ フルーツ
	ソフトせんべい ビスケット お茶	揚げせんべい サブレ ミルク	クッキー カステラ ミルク	しょうゆせんべい お茶	せんべい
30	・♡は手作りおやつです。 ・△は、ご飯を持ってこなくても良い日です。 ※都合により、献立が変更になる場合があります。				
ハンバーガー フライドポテト コールスローサラダ お茶 なし					
ロールケーキ ビスケット お茶					

9月に入り、虫の音とともに秋が近付いてきました。子ども達は夏の疲れが出るところです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼くなっていますので、食事や体調管理に気を付けて元気に秋を迎えましょう。



子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事をする事で心の元気もチャージできます。



腸の調子を 整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「排便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。

