

# 9月給食献立表(完了食)

令和6年8月30日 めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
★誕生会★						
日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	ごはん 豚肉煮 ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん カレイ煮 きつねあえ みそ汁 ヨーグルト	冷やしうどん ささみときゅうりの和えもの 鱈煮 フルーツ	食パン 鶏肉煮 サラダ ミネストローネ ゼリー	プルコギ丼 トマトとわかめのナムル 炒め野菜のみそ汁 フルーツ	ちゃんぽんラーメン ナムル フルーツ
午後のおやつ	お菓子 牛乳	冷やし焼きいも 牛乳	おじや 麦茶	お菓子 牛乳	ゼリー 麦茶	お菓子 牛乳
食材	米・豚肉・じゃが芋・きゅうり・人参・ほうれん草	米・カレイ・小松菜・もやし・人参・油揚げ・なめこ・葱	うどん・わかめ・揚げ玉・ささみ・きゅうり・もやし・鱈	コーン・きゅうり・レタス・ハム・食パン・鶏肉・なす・ベーコン・玉葱	米・豚肉・玉葱・人参・わかめ・トマト・大根・ごぼう・葱・白滝	豚肉・コーン・玉葱・キャベツ・かまぼこ・中華麺・ほうれん草・もやし・人参

日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き サラダ みそ汁 ゼリー	ごはん 豚肉煮 白菜とコーンのごまサラダ みそ汁 フルーツ	ナポリタン 枝豆サラダ スープ フルーツヨーグルト	ごはん 鮭のトマトソース煮 マカロニサラダ みそ汁 フルーツ	タコライス じゃが芋のジャキジャキ和え スープ フルーツ	焼うどん たたききゅうり スープ フルーツ
午後のおやつ	食パン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	おじや 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
食材	米・鶏肉・ハム・コーン・きゅうり・キャベツ	米・豚肉・きくらげ・豚肉・白菜・人参・コーン・わかめ・えのき	パスタ・ピーマン・玉葱・ベーコン・トマト・きゅうり・ハム・枝豆・大豆・大根	米・鮭・玉葱・ハム・コーン・マカロニ・きゅうり・絹さや・油揚げ	米・チーズ・レタス・トマト・玉葱・豚肉・じゃが芋・人参・青梗菜・きくらげ	うどん・人参・キャベツ・もやし・豚肉・きゅうり・パプリカ・小松菜

日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	敬老の日	ごはん 鶏肉煮 レタスと海苔のナムル みそ汁 ゼリー	わかめラーメン ジャーマンポテト トマト ヨーグルト	ごはん 豚肉煮 やみつきちくわ すまし汁 フルーツ	納豆ごはん チンゲン菜のコーンと和え ウインナー みそ汁 フルーツ	和風スパゲッティー わかめとしらすの カリカリサラダ スープ フルーツ
午後のおやつ		お菓子 牛乳	お菓子 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
食材		米・鶏肉・ツナ・人参・のり・レタス・なめこ・葱	中華麺・わかめ・コーン・もやし・豚肉・玉葱・じゃが芋・ベーコン・トマト	米・豚肉・ピーマン・ちくわ・豆腐・えのき	米・納豆・青のり・青梗菜・コーン・ハム・人参・ウインナー・白菜・しめじ	パスタ・ベーコン・玉葱・椎茸・舞茸・のり・わかめ・しらす・コーン・枝豆・トマト

日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	振替休日	食パン 豚肉煮 キャベツのサラダ スープ ゼリー	ごはん 肉豆腐 和えもの みそ汁 フルーツ	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根煮 みそ汁 ヨーグルト	カレーライス サラダ スープ フルーツポンチ	運動会
午後のおやつ		おなかチーズおにぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
食材		食パン・南瓜・豚肉・人参・キャベツ・コーン・きゅうり・玉葱・ほうれん草	米・豚肉・豆腐・玉葱・キャベツ・人参・大根・もやし・しめじ	米・鮭・絹さや・白滝・さつま揚げ・人参・切干大根・小松菜・油揚げ	米・じゃが芋・玉葱・人参・きゅうり・コーン・ベーコン・キャベツ・チーズ・わかめ	

日付	30日	【三色の栄養】	
昼食	なめこうどん じゃが煮 コロコロサラダ ヨーグルト	<p>★体を作るものになる :肉、魚、卵、大豆、牛乳、乳製品など</p> <p>★エネルギーのものになる :米、パン、麺類、いも、砂糖、油脂類など</p> <p>★体の調子を整えるものになる :野菜、きのこ類、果物など</p>	
午後のおやつ	おにぎり 麦茶	<p>☆食欲と睡眠の関係☆</p> <p>睡眠不足は体内のホルモン分泌や自律神経機能に影響を及ぼします。睡眠不足になると食欲を抑えるホルモンの分泌が減少し、食欲を高めるホルモンの分泌が亢進するために、食欲が増大することが分かっています。</p> <p>夜更かしをしているとついつい無意識に食べてしまうことがあると思います。これは人間がもともと持っている食欲を調節する生理的な仕組みが、食欲増加を命令していることとなります。</p>	
食材	うどん・なめこ・葱・じゃが芋・トマト・きゅうり・ちくわ		



# 9月給食献立表(後期食)

令和6年8月30日 めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
----	---	---	---	---	---	---

★誕生会★

日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	軟飯 豚肉煮 ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	軟飯 カレイ煮 和え物 みそ汁 ヨーグルト	冷やしうどん ささみときゅうりの和えもの 鱈煮 フルーツ	食パン 鶏肉煮 サラダ ミネストローネ ゼリー	軟飯/豚肉煮 トマトとわかめのナムル 炒め野菜のみそ汁 フルーツ	ちゃんぽんラーメン ナムル フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	冷やし焼きいも 麦茶	おじゃ 麦茶	お菓子 麦茶	ゼリー 麦茶	お菓子 麦茶
食材	米・豚肉・じゃが芋・きゅうり・人参・ほうれん草	米・カレイ・小松菜・もやし・人参・なめこ・葱	うどん・わかめ・ささみ・きゅうり・もやし・鱈	きゅうり・レタス・食パン・鶏肉・なす・玉葱	米・豚肉・玉葱・人参・わかめ・トマト・大根・ごぼう・葱	豚肉・玉葱・キャベツ・中華麺・ほうれん草・もやし・人参

日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	軟飯 鶏肉煮 サラダ みそ汁 ゼリー	軟飯 豚肉煮 白菜の和え物 みそ汁 フルーツ	ナポリタン 枝豆サラダ スープ フルーツヨーグルト	軟飯 鮭煮 マカロニサラダ みそ汁 フルーツ	軟飯/豚肉煮 じゃが芋のシャキシャキ和え スープ フルーツ	焼きうどん たたききゅうり スープ フルーツ
午後のおやつ	食パン 麦茶	ヨーグルト 麦茶	おじゃ 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
食材	米・鶏肉・きゅうり・キャベツ	米・豚肉・きくらげ・豚肉・白菜・人参・わかめ・えのき	パスタ・ピーマン・玉葱・トマト・きゅうり・枝豆・大豆・大根	米・鮭・玉葱・マカロニ・きゅうり・絹さや	米・チーズ・レタス・トマト・玉葱・豚肉・じゃが芋・人参・青梗菜・きくらげ	うどん・人参・キャベツ・もやし・豚肉・きゅうり・パプリカ・小松菜

日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	敬老の日	軟飯 鶏肉煮 レタスと海苔のナムル みそ汁 ゼリー	わかめラーメン じゃが芋煮 トマト ヨーグルト	軟飯 豚肉煮 和え物 すまし汁 フルーツ	軟飯 納豆 チンゲン菜の和え物 みそ汁 フルーツ	和風スパゲッティー わかめとしらすの カリカリサラダ スープ フルーツ
午後のおやつ		お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
食材		米・鶏肉・ツナ・人参・のり・レタス・なめこ・葱	中華麺・わかめ・もやし・豚肉・玉葱・じゃが芋・トマト	米・豚肉・ピーマン・豆腐・えのき	米・納豆・青のり・青梗菜・人参・白菜・しめじ	パスタ・ツナ・玉葱・椎茸・舞茸・のり・わかめ・しらす・枝豆・トマト

日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	振替休日	食パン 豚肉煮 キャベツのサラダ スープ ゼリー	軟飯 肉豆腐 和えもの みそ汁 フルーツ	軟飯 鮭煮 切干大根煮 みそ汁 ヨーグルト	軟飯 肉じゃが サラダ スープ フルーツポンチ	運動会
午後のおやつ		おかかチーズおじゃ 麦茶	ヨーグルト 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	
食材		食パン・南瓜・豚肉・人参・キャベツ・きゅうり・玉葱・ほうれん草	米・豚肉・豆腐・玉葱・キャベツ・人参・大根・もやし・しめじ	米・鮭・絹さや・人参・切干大根・小松菜	米・じゃが芋・玉葱・人参・きゅうり・キャベツ・チーズ・わかめ	

日付	30日	【三色の栄養】	
昼食	なめこうどん じゃが煮 コロコロサラダ ヨーグルト	★体を作るもとになる :肉、魚、卵、大豆、牛乳、乳製品など	☆食欲と睡眠の関係☆ 睡眠不足は体内のホルモン分泌や自律神経機能に影響を及ぼします。睡眠不足になると食欲を抑えるホルモンの分泌が減少し、食欲を高めるホルモンの分泌が亢進するために、食欲が増大することが分かっています。
午後のおやつ	おじゃ 麦茶	★エネルギーのもとになる :米、パン、麺類、いも、砂糖、油脂類など	夜更かしをしているとついつい無意識に食べてしまうことがあると思います。これは人間がもともと持っている食欲を調節する生理的な仕組みが、食欲増加を命令していることになります。
食材	うどん・なめこ・葱・じゃが芋・トマト・きゅうり	★体の調子を整えるもとになる :野菜、きのこ類、果物など	

