

9月給食献立表(幼児食)

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 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん カレイの黄金焼き 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マヨポン和え かにかまの磯辺揚げ フルーツ	サンドウィッチ ナゲット セレクトシヤカシヤカポテト ミネストローネ セレクトゼリー	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	メーブルバナナマフィン 牛乳	冷やし焼きいも 牛乳	おいなりさん 麦茶	お菓子 牛乳	カルピスゼリー 麦茶	お菓子 牛乳
食材	米・豚肉・じゃが芋・コーン・魚肉ソーセージ・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・かにかま	コーン・きゅうり・レタス・ハム・食パン・ポテト・なす・ベーコン・玉葱・トマト缶	米・豚肉・玉葱・人参・ニラ・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・ぜんまい・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 春雨サラダ みそ汁 ゼリー	ごはん 豚肉とメンマの炒め物 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	ふりかけごはん 鯖のトマトソース煮 マカロニサラダ みそ汁 フルーツ	タコライス じゃが芋のシヤキシヤキ和え 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	チーズトースト 牛乳	いちごムース 麦茶	おはぎ 麦茶	お菓子 牛乳	きなこあんこの蒸しパン 牛乳	お菓子 牛乳
食材	米・鶏肉・ハム・コーン・きゅうり・春雨・キャベツ	米・豚肉・メンマ・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・ふりかけ・鯖・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 からあげ レタスと海苔のナムル みそ汁 満月ゼリー	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 豚肉の梅味噌焼き 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		抹茶スコーン 牛乳	お菓子 麦茶	お菓子 牛乳	オニオンリング 牛乳	お菓子 牛乳
食材		米・鶏肉・ツナ・水菜・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・梅・ピーマン・ちくわ・豆腐・えのき	米・豚肉・梅・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

日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	振替休日	かぼちゃパン メンチカツ キャベツのサラダ スープ ゼリー	ごはん 肉豆腐 ゆかり和え 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	エビカレーライス シーザーサラダ 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	フルーチェ 麦茶	お菓子 牛乳	バイクドチーズケーキ 牛乳	
食材		食パン・南瓜・メンチカツ(冷凍)・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・ゆかり・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・エビ・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	<p>【三色の栄養】</p> <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>
昼食	なめこうどん もちもち青のりポテト コロコロサラダ ヨーグルト	
午後のおやつ	大葉とたくあんのおにぎり 麦茶	
食材	うどん・なめこ・葱・もちもち青のりポテト(冷凍)・トマト・きゅうり・ちくわ	

☆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。

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。

