



行事	日付	献立	材 料 名 (◎午前おやつ・◎午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	E:エネルギー P:タンパク質 F:脂 質 塩:塩 質 分
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1火	1	鶏肉のごま味噌炒め・バナナ お浸し・すまし汁	◎ジュース、胚芽米(未)、さつま芋、砂糖、ごま、焼酎、油	鶏肉、みそ、わかめ、かつお節、◎牛乳	バナナ、もやし、人参、小松菜、コーン、ねぎ	ジュース	牛乳 菓子	E:295 P:15.3 F:11.8塩:1.6
2水	2	詰め合わせ・バナナ 浅漬け・野菜ジュース	胚芽米(未)、野菜ジュース、砂糖、◎薄力粉、◎砂糖、◎油	鶏肉、鮭、卵、◎豆乳	バナナ、小松菜、きゅうり、人参、◎バナナ	麦茶 菓子	※ 麦茶 バナナケーキ	E:565 P:19.9 F:14.1塩:1.2
3木	3	鶏のBBQソース・ヨーグルト 切干大根サラダ・みそ汁	胚芽米(未)、油、片栗粉、砂糖、油	ヨーグルト、鶏肉、みそ、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、コーン、ねぎ、人参、りんご、しめじ、切干大根	麦茶 菓子	牛乳 菓子	E:325 P:17.4 F:15.4塩:2.3
4金	4	八宝菜・バナナ 焼き餃子・わかめスープ	胚芽米(未)、砂糖、片栗粉、油、◎食パン、◎いちごジャム	餃子、豚肉、なるめ、わかめ、◎牛乳	白菜、バナナ、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、孟宗、しいたけ、しょうが	麦茶 菓子	※ 牛乳 ジャムサンド	E:438 P:18.7 F:17.2塩:2.5
5土	5	クリームシチュー・バナナ 野菜ジュース	胚芽米(未)、野菜ジュース、じゃが芋	牛乳、鶏肉、バター	玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース		麦茶 菓子	E:343 P:11.1 F:9.9塩:1.8
7月	7	ごぼうごまだれ丼・バナナ 菊花和え・なめこ汁	胚芽米(未)、片栗粉、揚げ油、砂糖、ごま	豆腐、ちくわ、みそ、◎牛乳	◎りんご、ごぼう、もやし、バナナ、ほうれん草、なめこ、大根、ねぎ、人参、卵、しょうが	りんご	牛乳 菓子	E:349 P:14.4 F:11.4塩:2.7
8火	8	赤魚の甘辛揚げ・りんご コーンサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、油、片栗粉、砂糖、焼酎、油	赤魚、みそ、◎ホイップ、◎牛乳	◎バナナ、りんご、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜、えのき、コーン、人参	バナナ	ココアプリン	E:253 P:13.4 F:12.9塩:1.9
9水	9	卵とじ・ゼリー ひじきサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、ゼリー、砂糖、◎ホットケーキミックス、◎油	卵、豚肉、厚揚げ、みそ、かまぼこ、ひじき、◎卵、◎牛乳	玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、人参、きゅうり、コーン、しいたけ、グリーンピース、◎ジャム	麦茶 菓子	※ 牛乳 ブルーベリー マフィン	E:427 P:22.3 F:20.6塩:2.6
10木	10	ガーリックチキン・バナナ パスタソテー・みそ汁	◎砂糖、胚芽米(未)、じゃが芋、スパゲッティ、油	鶏肉、みそ、ペーコン	◎かぼちゃ、バナナ、玉ねぎ、小松菜、ピーマン、人参、にんにく	麦茶 かぼちゃの 甘煮	野菜ジュース 菓子	E:354 P:13.7 F:14.2塩:1.7
11金	11	花鳥風月ラーメン・ヨーグルト	ラーメン	ヨーグルト		ジュース	牛乳 菓子	E:486 P:28.3 F:16.5塩:4.1
12土	12	豚丼・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、油、片栗粉	牛乳、豚肉	バナナ、玉ねぎ、小松菜、しめじ、ねぎ、人参、にんにく、しょうが		麦茶 菓子	E:312 P:12.9 F:16.8塩:0.7
15火	15	メンチカツ・ゼリー おかか和え・みそ汁	胚芽米(未)、ゼリー、パン粉、油、薄力粉、焼酎	豚肉、みそ、わかめ、かつお節、◎ヨーグルト	◎バナナ、もやし、キャベツ、玉ねぎ、コーン、人参、きゅうり、えのき	バナナ	ソフィール	E:323 P:14.7 F:12.6塩:1.9
16水	16	白身魚のみぞれあんかけ・バナナ 磯香和え・鶏つみれ汁	◎ゼリー、胚芽米(未)、油、片栗粉	たら、鶏肉、わかめ、のり	バナナ、小松菜、もやし、白菜、大根、ごぼう、玉ねぎ、しめじ、ねぎ、人参	ゼリー	牛乳 菓子	E:163 P:13.7 F:5.5塩:2.0
17木	17	麻婆豆腐・りんご ナムル	胚芽米(未)、油、片栗粉、油、砂糖、◎胚芽米	豆腐、豚肉、みそ、◎青のり、◎牛乳	◎バナナ、りんご、もやし、きゅうり、ねぎ、人参、切干大根、にんにく、しょうが	バナナ	※ 麦茶 おにぎり	E:443 P:17.4 F:20.1塩:2.0
18金	18	鶏肉のみそ焼き・バナナ ぜんまいの炒め煮・すまし汁	胚芽米(未)、砂糖、油	鶏肉、豆腐、さつま揚げ、みそ	バナナ、ぜんまい、ほうれん草、人参、しらたき、えのき	麦茶 菓子	アイス	E:310 P:15.1 F:15.3塩:1.8
19土	19	ブルコギ丼・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、春雨、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉	玉ねぎ、バナナ、もやし、人参、ピーマン、にんにく		麦茶 菓子	E:304 P:13.7 F:13.5塩:0.8
21月	21	筑前煮・バナナ ハリハリ納豆・みそ汁	胚芽米(未)、砂糖、油、◎さつま芋、◎砂糖、◎バター、◎ごま	鶏肉、厚揚げ、納豆、みそ、かつお節、ひじき、◎卵、◎生クリーム	バナナ、人参、玉ねぎ、しらたき、孟宗、ごぼう、ほうれん草、れんこん、切干大根、しいたけ	麦茶 菓子	※ 牛乳 スイート ポテト	E:404 P:20.2 F:17.6塩:1.8
22火	22	チンジャオロース・りんご コーンチーズポテト・春雨スープ	◎さつま芋、胚芽米(未)、じゃが芋、春雨、油、砂糖、◎パン	豚肉、みそ、粉チーズ、◎チーズ、◎のり	りんご、孟宗、人参、チンゲン菜、コーン、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが	麦茶 ふかし芋	※ 牛乳 チーズ トースト	E:395 P:19.5 F:14.3塩:2.2
23水	23	鮭の生姜焼き・りんご こぎつね和え・かきたま汁	胚芽米(未)、片栗粉、油、砂糖、◎ホットケーキミックス	鮭、卵、薄揚げ、◎牛乳、◎ウインナー、◎チーズ	◎バナナ、しいたけ、しょうが、りんご、大根、玉ねぎ、きゅうり、◎コーン、◎人参、◎ほうれん草	バナナ	※ 牛乳 ケークサレ	E:340 P:21.1 F:15.6塩:2.1
24木	24	肉じゃが・バナナ 生姜醤油和え・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、砂糖、油、◎さつま芋、◎油、◎砂糖、◎ごま	豚肉、みそ、薄揚げ、◎牛乳	◎りんご、バナナ、白菜、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、しらたき、しめじ、しょうが	ゼリー	※ 牛乳 大学芋	E:357 P:14.5 F:13.9塩:1.8
25金	25	ホットドック・ゼリー・ポテト 三色サラダ・コンソメスープ	◎ジュース、コップパン、ゼリー、ポテト、砂糖、◎ロールケーキ	ウインナー	トマト、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、コーン、人参	ジュース	※ 麦茶 ケーキ	E:471 P:11.8 F:18.7塩:2.3
26土	26	すき焼き風煮・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、砂糖、油	牛乳、豆腐、豚肉	バナナ、白菜、しらたき、玉ねぎ、ねぎ、人参、しいたけ		麦茶 菓子	E:336 P:13.6 F:18.2塩:1.3
28月	28	カレイのみそ焼き・バナナ ブロッコリーサラダ・すまし汁	胚芽米(未)、油、◎ポテト、◎油	カレイ、豆腐、ハム、みそ、◎青のり、◎牛乳	◎りんご、バナナ、ブロッコリー、チンゲン菜、コーン、人参	りんご	※ 牛乳 青のりポテト	E:383 P:19.0 F:19.5塩:2.9
29火	29	つくね焼き・バナナ 和え物・みそ汁	◎ゼリー、胚芽米(未)、片栗粉、砂糖、ごま、◎ホットケーキミックス、◎バター	鶏肉、みそ、◎ウインナー、◎卵、◎牛乳	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、人参、れんこん、ねぎ、しょうが	ゼリー	※ 麦茶 アメリカン ドッグ風	E:337 P:15.3 F:17.2塩:2.5
30水	30	芋煮汁・ヨーグルト ごまさっぱり和え・たくあん	胚芽米(未)、里芋、ごま、砂糖	ヨーグルト、厚揚げ、豚肉、みそ、竹輪	◎バナナ、キャベツ、人参、ねぎ、つきごん、きゅうり、しめじ、ごぼう	バナナ	牛乳 菓子	E:364 P:18.4 F:16.6塩:1.8
31木	31	秋のカレー・りんご コールスロー・牛乳	胚芽米(未)、さつま芋、◎ホットケーキミックス、油、◎砂糖	牛乳、豚肉、◎牛乳、◎卵、◎バター	◎バナナ、りんご、キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン、マッシュルーム、しめじ、◎かぼちゃ	バナナ	※ 牛乳 かぼちゃ マフィン	E:604 P:19.6 F:29.2塩:2.0

子どもの低血糖症が増えています

甘いものを食べ過ぎていませんか?「甘いものを食べて低血糖?」と思うかもしれませんが、甘いものの食べ過ぎで血糖値を下げるインスリンが過剰に分泌されてしまうため、血糖が下がるとまた甘いものを食べる...の繰り返しになってしまいます。

低血糖の症状は、①イライラ・集中力がなく・落ち込みやすい②頭痛・めまい・立ち眩み③疲れやすい・朝起きられない・手足が冷えるなどです。

甘いものの中でも砂糖には依存性があります。飲み物をジュースからお茶に変えたり、時間を決めて甘いものをとったりしましょう。

お知らせ

- ・2日は給合せ弁当の日です。いつもより少し多めに白いご飯を入れて頂けるとありがたいです。
- ・30日は芋煮クッキングをします。白いご飯ではなく、お子さんの食べきれる量のおにぎりを持たせてください。
- ・★は完全給食です。◎はカミカミデーです。※は手作りおやつの日です。
- ・発注の都合で献立が変更になる場合があります。

お楽しみ献立

9月は、香織先生が考案してくれた献立でした。「焼きそばパンもサラダパンもいよな」「次は何をばさもっかな」「そのまま食べちゃおう!」など、会話を楽しみながらあつという間に食べ終わりました。おかわりもたくさんしてくれました。

10月は花鳥風月さんのキッチンカーが保育園に来ておいしいラーメンを作ってくれますよ!お楽しみに!