



こんだてひょう (3・4・5歳児)

はなさき仙北 角館こども園

【目標】 バランスよく 食べましょう

曜	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	はみだしぎょうざ もやしの和え物 トマト 大根みそ汁 フルーツ	ハヤシライス 塩ナゲット ほうれん草ソテー ブロッコリー＆トマト フルーツ	鮭みりん醤油焼き キャベツのサラダ 人参きんぴら 豚汁 フルーツ	鶏唐揚げ マカロニサラダ ピーマン塩昆布炒め コンソメスープ フルーツ	ツナオープン焼き ごま和え野菜 トマト 納豆 白菜のみそ汁 フルーツ	鶏つくね ブロッコリー和え物 トマト 豆腐のみそ汁 フルーツ
おやつ	ホットケーキ 牛乳	ビスケット 牛乳	ふかし芋 牛乳	ワッフル 牛乳	お祭りまんじゅう 牛乳	パイクッキー 牛乳
日	8	9	10	11	12	13
主食	ごはん	ごはん	ミルクパン	ごはん	ごはん	わかめごはん
昼食	マーボー豆腐 きゅうりの浅漬け 星のポテト かきたま汁 フルーツ	さんまオレンジ煮 小松菜おかか和え さつま芋甘煮 もずくスープ フルーツ	チキンオープン焼き ブロッコリーサラダ トマト チーズ 牛乳 フルーツ	カレーライス ウインナー かぼちゃサラダ ブロッコリー フルーツ	たらコーンポテト焼き ブロッコリーベーコン炒め トマト 茄子のみそ汁 フルーツ	トマトオムレツ ほうれん草ツナ和え 人参きんぴら さつま芋みそ汁 フルーツ
おやつ	クッキー 牛乳	せんべい 牛乳	シューアイス	ゴフレット 牛乳	お麩ラスク 牛乳	せんべい 牛乳
日	15	16	17	18	19	20
主食	ごはん	ごはん	冷やしそうめん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食		ほっけ塩焼き 小松菜ごま和え 炒り鶏 春雨スープ フルーツ	豆腐ハンバーグ ツナ和え野菜 焼きかぼちゃ フルーツ	かぼちゃメンチ ブロッコリーサラダ ひじき煮 鶏とキャベツのスープ フルーツ	かれい味噌漬け焼き ほうれん草塩ごま和え わかめの酢の物 白菜のみそ汁 フルーツ	ミートボール ブロッコリー磯和え にんじん甘煮 豚汁 フルーツ
おやつ	敬老の日	ミニドック 牛乳	フルーツケーキ 牛乳	りんごジャムクッキー 牛乳	ヨーグルト	ビスケット 牛乳
日	22	23	24	25	26	27
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	タンドリーチキン きゅうりのサラダ 大学芋 野菜スープ		ハンバーグ かみかみサラダ ポテトフライ ミネストローネ フルーツ	ささみフライ レタスサラダ ブロッコリー和え物 コーンスープ フルーツ	紅鮭塩焼き 切干大根煮物 ほうれん草しらす和え 豆腐のみそ汁 フルーツ	豚肉すき煮 ブロッコリーサラダ ハッシュポテト わかめスープ フルーツ
おやつ	バナナ 牛乳	秋分の日	さつま芋ドーナツ 牛乳	せんべい 牛乳	じゃこラスク 牛乳	クッキー 牛乳
日	29	30				
主食	ごはん	けんちんうどん				
昼食	ぎせい豆腐 おかか和え野菜 粉ふき芋 大根みそ汁 フルーツ	ちくわ磯部揚げ ブロッコリー白和え トマト ゼリー				
おやつ	ジャムサンド 牛乳	りんご 牛乳				



9月30(火) 9月生まれのお友達の誕生会です。

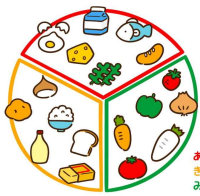
☆朝ごはんを食べましょう！

体内時計(概日リズム)には、朝の光の刺激で前進する脳の「中枢時計」と、朝ごはんを食べて前進する臓器の「末梢時計」があります。朝ごはんを食べないと、臓器の「末梢時計」は動き出すことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、身体を目覚めさせるスイッチとなります。

夕ごはんの時に朝の準備をしたり、パターン化すると朝の時短ができます。また、必ず食べることからスタートし、少しずつステップアップすると良いかもしれません！



◎バランス良く食べるために！



<主食>

ごはん、パン、めんなどの炭水化物。体を動かすエネルギー源になります。これらの食品から、食事のベースになるものを選びます。

<主菜>

肉、魚、卵、豆腐などのたんぱく質。体(内臓、皮膚、筋肉や血)をつくるもとになります。これらの食品から、何を使うかを選び、料理を決めます。

<副菜・汁もの>

野菜、豆、芋、海藻、きのこなどのビタミンやミネラル、食物繊維。体の調子を整えてくれます。これらの食品から、主菜とは違った食材、調理法、味の料理にします。汁ものは、主菜が和風ならみそ汁や澄まし汁に、洋風ならスープやシチューにするとういでしょう。