



運動会やサツマイモ掘りなど、秋は子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。行事を体験することで、子どもの成長を感じられることも多いと思います。それらの行事を楽しむためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。

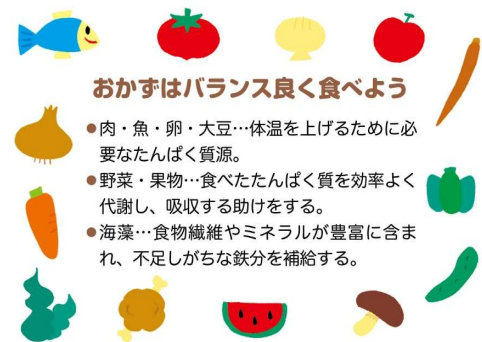
朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりとお食することで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
🍁 おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒すみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。 🍁 物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。		1 いわしのトマト煮 ブロッコリーおかか^あ和え じゃが芋^{いも}ソテー くだもの みそ汁^{しる} ぎゅうにゅう^{ぎゅうにゅう}牛乳	2 鶏^{とり}みそマヨつくね^や焼き もやしのナムル^{きりしだいこん} 切干大根煮 くだもの スープ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	3 肉玉うどん^{にくたま} かぼちゃ^{てん}天^{ぶら}豆腐 ほうれん草^{そう}ツナ^あ和え くだもの^{ぎゅうにゅう} 牛乳	4 あじの醤油^{しょうゆ}こうじ^や焼き 小松菜^{こまつな}ごま^あ和え ひじき^{しる}煮 デザート みそ汁^{しる} ぎゅうにゅう^{ぎゅうにゅう}牛乳
6 ぶりのみぞれ ^あ 揚げ キャベツごま ^{ごま} コールスロー ウィンナー ^{ウィンナー} ケチャップ ^{いた} 炒め くだもの みそ汁 ^{しる} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	7 さつま芋 ^{いも} 入り ^{とんじり} 豚汁 鶏 ^{とり} のからあげ ゆで野菜 ^{やさい} トマト くだもの みそ汁 ^{しる} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	8 さばの香味 ^{しょうみ} 焼き 白 ^{はくさい} 菜 ^{さい} の塩 ^{しお} 昆 ^{こん} 布 ^ふ 和 ^あ え だいこん ^{だいこん} 大根 ^{だいこん} そぼろ ^{そぼろ} 煮 くだもの スープ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	9 豚肉 ^{ぶたにく} みそ ^{みそ} 炒め ^{いた} ほうれん草 ^{ほうれん草} しら ^{しら} ず ^あ 和え さつま芋 ^{さつま芋} マヨ ^{マヨ} 焼き くだもの すまし汁 ^{しる} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	10 勝 ^か つ！カレー かに ^{かに} マヨ ^{マヨ} 大根 ^{だいこん} くだもの ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	11 ここに運動会 ^{うんどうかい} 
🌙 お月見デザート	りんごジャムサンド	お麴 ^{もろこ} ラスク	バナナスコーン	ブルーベリークレープ	
13 スポーツの日 ^{スポーツの日} 	14 鶏手羽 ^{とりでばもと} 元煮 もやしのカレー ^{カレー} サラダ ハッシュド ^{ハッシュド} ポテト くだもの スープ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	15 さけの塩 ^{しお} こうじ ^{こうじ} 焼き ブロッコリー ^{ブロッコリー} ごま ^{ごま} 和 ^あ え おでん ^{おでん} 風煮 くだもの みそ汁 ^{しる} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	16 豚肉 ^{ぶたにく} たまご ^{たまご} とし カリフラワー ^{カリフラワー} サラダ くだもの みそ汁 ^{しる} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	17 カレーのスタミナ ^{スタミナ} 焼き ほうれん草 ^{ほうれん草} ソテー れんこん ^{れんこん} とささ ^{ささ} みの ^の サラダ くだもの ^{ぎゅうにゅう} すまし汁 ^{しる} 牛乳	18 ハムカツ アスパラ ^{アスパラ} おかか ^あ 和 ^あ え 昆布 ^{こんぶ} のそぼろ ^{そぼろ} 煮 デザート スープ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳
20 はみだし ^{はみだし} ぎょうざ ゆで野菜 ^{やさい} じゃが芋 ^{じゃが芋} カレー ^{カレー} 炒め ^{いた} くだもの スープ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	21 えびかつ きざみ ^{きざみ} 野菜 ^{やさい} 豚 ^{ぶた} こぼろ ^{こぼろ} 金平 ^{きんぺい} くだもの みそ汁 ^{しる} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	22 五目 ^{ごもく} しょうゆ ^{しょうゆ} ラーメン ちくわ ^{ちくわ} のマヨ ^{マヨ} チーズ ^{チーズ} 焼き だいこん ^{だいこん} 大根 ^{だいこん} ときゅう ^{きゅう} りの ^の ナムル ^{ナムル} くだもの ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	23 ぶり ^{ぶり} のごま ^{ごま} マヨ ^{マヨ} 焼き ほうれん草 ^{ほうれん草} なめ ^{なめ} だけ ^{だけ} 和 ^あ え もやし ^{もやし} ひき肉 ^{ひき肉} 炒め ^{炒め} くだもの みそ汁 ^{しる} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	24 鶏肉 ^{とりにく} みそ ^{みそ} だれ ^{だれ} 炒め ^{いた} レタ ^{レタ} ツナ ^{ツナ} サラダ くだもの ^{ぎゅうにゅう} すまし汁 ^{しる} 牛乳	25 さんま ^{さんま} おかか ^あ 煮 ブロッコリー ^{ブロッコリー} スタミナ ^{スタミナ} 炒め ^{炒め} かぼちゃ ^{かぼちゃ} サラダ デザート みそ汁 ^{しる} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳
きなこせんべい	さつま芋 ^{いも} 蒸 ^む しパン	おいなりさん	フルーチェ	ミニメロンパン	ミニクレープ
27 きのこの ^{きのこの} ポーク ^{ポーク} ハヤシ オープン ^{オープン} オムレツ だいこん ^{だいこん} 大根 ^{だいこん} かい ^{かい} そう ^{そう} 海藻 ^{海藻} の ^の サラダ くだもの ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	28 さけのピザ ^{ピザ} 焼き はくさい ^{はくさい} 白 ^{はくさい} 菜 ^{さい} のおか ^あ か ^あ マヨ ^{マヨ} 和 ^あ え ビーフ ^{ビーフ} 炒め くだもの スープ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	29 チキン ^{チキン} みそ ^{みそ} カツ ゆで野菜 ^{やさい} にんじん ^{にんじん} 人 ^{じん} 参 ^{さん} しり ^{しり} くだもの ^{ぎゅうにゅう} すまし汁 ^{しる} 牛乳	30 たらの ^{たらの} カレーム ^{カレーム} ニエル かぼちゃ ^{かぼちゃ} サラダ 厚 ^{あつ} 揚げ ^{あげ} そぼろ ^{そぼろ} 煮 くだもの みそ汁 ^{しる} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	31 かぼちゃ ^{かぼちゃ} 🍁ハン ^{ハン} バーグ マカロニ ^{マカロニ} ボリ ^{ボリ} タン メガ ^{メガ} 克蘭 ^{克蘭} チ ^チ ポテト くだもの ポトフ ^{ポトフ} スープ ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	
🐶 原宿 ^{はらじゅく} ドッグ	ちんすこう ^{ちんすこう} 風 ^{ふう} クッキー	ホワイトミニー	パンせんべい	🍁ハロウィン ^{ハロウィン} どら ^{どら} 焼き ^{やき} 🍁	