



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。

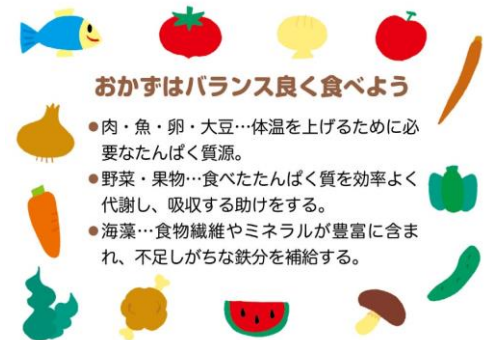
朝食と生活リズムの関係

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。黒ずみ・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 あじの醤油こうじ焼き こまつな 小松菜のごま和え ひじきの炒め煮 くだもの 豆腐としめじのみそ汁	2 鶏肉味噌マヨつくね焼き もやしときくらげのナムル きりぼしだいこん 切干大根と厚揚げの煮物 ゼリー 豆腐と長ねぎのスープ	3 ハンバーグ さつまいものマヨサラダ ほうれん草ごま和え くだもの 八杯汁
5 いわしのトマト煮 じゃがいもソテー ブロッコリーおかか和え くだもの たまねぎとわかめのみそ汁	6 さばの香味焼き 白菜と塩昆布の浅漬け 大根そぼろ煮 くだもの もすくのスープ	7 鶏のからあげ ゆでブロッコリー トマト くだもの さつま芋入り豚汁	8 鶏肉スティック煮 もやしのカレーサラダ 星のポテト くだもの せんぎ 干切り野菜スープ	9 肉たまうどん かぼちゃの天ぷら ほうれん草ツナ和え くだもの	10 ここに運動会 お菓子・牛乳
星たべよ・牛乳	麩ラスク・牛乳	ジャムサンドイッチ・牛乳	マロンクリームワッフル・牛乳	肉まん・牛乳	
12 スポーツの日 スライム	13 カツカレー かにマヨ大根 くだもの	14 さけの寒鰯漬焼き ブロッコリーごま和え おでん風煮 くだもの キャベツ油揚げしめじのみそ汁	15 豚肉のたまごとし カリフラワーサラダ カップデザート 白菜とえのきのみそ汁	16 はみだしぎょうざ ゆでブロッコリー じゃが芋カレーソテー くだもの きりぼしだいこん 切干大根のスープ	17 さんまオレンジ煮 きりぼしだいこん 切干大根の煮物 ほうれん草とベーコンのソテー くだもの 豆腐とかまぼこのすまし汁
	クレープ・牛乳	アメリカンドックミニ・牛乳	くだもの・牛乳	きなこせんべい・牛乳	お菓子・牛乳
19 さんまおかか煮 ブロッコリーとウィンナーのスタミナ炒め かぼちゃサラダ くだもの 豆腐とふのりのみそ汁	20 キャベツメンチカツ ゆでブロッコリー にんじんしりしり カップデザート 小松菜と豆腐のすまし汁	21 さばの甘みそ蒸し焼き 白菜おかかマヨ和え ピーマンソテー くだもの たまご豆腐のスープ	22 鶏肉とキャベツのみそだれ炒め レタツナサラダ くだもの 豆腐と板麩のすまし汁	23 ぶりのごまマヨ焼き ほうれん草のなめだけとえ もやしのひき肉炒め くだもの じゃが芋ねぎのみそ汁	24 ミックスフライ きざみ昆布のきんぴら ブロッコリーのおかか和え くだもの わかめとえのきのスープ
シュークリーム・牛乳	くだもの・牛乳	マシュマロクッキー・牛乳	メロンパン・牛乳	さつまぼてと・牛乳	お菓子・牛乳
26 えびカツ きざみ野菜 豚こぼろきんぴら くだもの 大根なめこのみそ汁	27 マーボー豆腐 春雨サラダ くだもの わかめスープ	28 ホッケのみりん醤油焼き ゆでブロッコリー マロニーチャブチェ くだもの もすくのスープ	29 ごもく 五目しょうゆラーメン ちくわのマヨチーズ焼き 大根ときゅうりのナムル くだもの	30 たらのカレーニエル かぼちゃサラダ 厚揚げのそぼろ煮 くだもの もやしとえのきのみそ汁	31 しろみさかな 白身魚フライ ほうれん草海苔和え ちくわとピーマンのきんぴら くだもの 豆腐とえのきのみそ汁
さつま芋蒸しパン・牛乳	かため 型抜きチーズ・牛乳	りんごのプチケーキ・牛乳	おいなりさん・牛乳	じゃこトースト・牛乳	お菓子・牛乳