



9月 給食だより

2021.9
滑川市保育所給食献立作成会
滑川市教育委員会子ども課

●お知らせ ●滑川市公式キッチン (cookpad) は、随時更新中です!



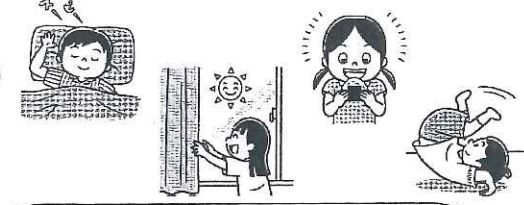
※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしよく						おやつ			
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい	ないよう			ないよう					
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちようしをととのえる(みどり)							
1	すい	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	かきあげ トマト みそしる	ワインナー たまご にぼし	ミルク とうふ	さつまいも こむぎこ	にんじん ごぼう ねぎ	たまねぎ トマト	いんげん キャベツ	ミルク おととつ		
2	もく	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ごはん	おやこオムレツ ポイルキャベツ こらきいも はるさめスープ	たまご ベーコン	とりひきにく	じゃがいも はるさめ	たまねぎ もやし しいたけ	キャベツ ねぎ	パセリ にんじん	ぎゅうにゅう チーズ スティックパン		
3	きん	ぎゅうにゅう てつ入りウエハス	パン	はくどうん ポイルワインナー おかかあえ	とりにく だしこんぶ ワインナー	かまぼこ かつおぶし	うどん	ねぎ たまねぎ	しいたけ こまつな	にんじん もやし	ぎゅうにゅう りんご		
4	ど		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ						おちゃ おかし		
6	げつ	ぎゅうにゅう チーズクラッカー	ごはん	カレーライス フルーツサラダ ぶくしんづけ	ぶたにく	ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ コーン バナナ	にんじん みかんかん パインかん	グリーンピース ももかん ぶくしんづけ	ぎゅうにゅう くろまめむしぼん		
7	か	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	さかなのごまだれづけ おひたし みそしる トマト	さかな	にぼし	こむぎこ かたくりこ こま じゃがいも	トマト にんじん	キャベツ しめじ	もやし たまねぎ	ミルク ひじきスティック		
8	すい	ぎゅうにゅう えびせんべい	パン	やさしいラーメン きりぼしあえ スモールパン	ぶたにく		ちゅうかめん	キャベツ メンマ こまつな	もやし にんじん きりぼしだいこん パインかん	コーン ねぎ	ミルク まがりせんべい		
9	もく	ぎゅうにゅう おととつ	ごはん	とりにくやき コーンいりおひたし やさしいる	とりにく	にぼし	じゃがいも	こまつな にんじん ごぼう えのきだけ	しょうが コーン たまねぎ ねぎ	もやし だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう なし		
10	きん	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	ごもくだいず スティックきゅうり トマト ワンタンスープ	だいず とりにく ぶたにく	ちくわ こんぶ かまぼこ	こんにゃく ワンタン	にんじん トマト もやし	しめじ たまねぎ	きゅうり ねぎ	ココアミルク やさしいスティック		
11	ど		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ						おちゃ おかし		
13	げつ	ぎゅうにゅう カルシウムあられ	ごはん	チーズオムレツ ひじきに トマト みそしる	たまご チーズ わかめ にぼし	ひじき うすあげ さつまあげ		にんじん キャベツ	いんげん たまねぎ	トマト	ヨーグルト ジョイ こつぶっこ		
14	か	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	にくだうふ トマト ゆかりあえ	ぶたにく	とうふ		にんじん ねぎ トマト ゆかり	チンゲンサイ たまねぎ キャベツ	しいたけ しめじ きゅうり	ぎゅうにゅう バナナ		
15	すい	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	ひじきごはん とんかつあまからに スティックきゅうり スモールパン すましじる	ひじき ぶたにく わかめ だしこんぶ	あぶらあげ たまご とうふ かつおぶし	こむぎこ パンこ	にんじん しいたけ	きゅうり ねぎ	パインかん	りんごジュース ケーキ		
16	もく	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	パン	ミートスパゲティ オレンジ コンソメスープ	ぶたひきにく ちくわ	こなチーズ	スパゲティ バター	にんじん オレンジ	たまねぎ こまつな	ピーマン	ミルク まるぼうろ		
アレルギーフリー のひ													
17	きん	とうにゅう オレンジ	ごはん	やきざかな きんぴらごぼろ きのこじる トマト	さかな とうふ	さつまあげ にぼし	つきこん こま	ごぼう しめじ たまねぎ	にんじん えのきだけ トマト	いんげん しいたけ	とうにゅう フライドポテト		
18	ど		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ						おちゃ おかし		
おつきみ こんだて													
21	か	ぎゅうにゅう へムてついいり クッキー	ごはん	うさぎハンバーグ キャベツのツナあえ すましじる りんご	うさぎハンバーグ ツナ とうふ こんぶ かつおぶし	こま ごま		きゅうり えのきだけ りんご	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	ミルク おつきみゼリー		
22	すい	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	じゃがいものカレーいため ブロッコリー かきたまじる トマト	ぶたひきにく たまご にぼし	じゃがいも		たまねぎ ブロッコリー えのきだけ	ピーマン トマト にんじん キャベツ	ねぎ	ミルク オールレーズン		
24	きん	ぎゅうにゅう おかき	ごはん	たまごのちゅうかいため ブロッコリー トマト みそしる	たまご にぼし	うすあげ		にんじん こまつな かぼちゃ	しいたけ ブロッコリー	たまねぎ トマト	ミルク ロールカステラ		
25	ど		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ						おちゃ おかし		

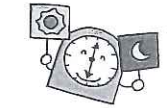
ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしよく						おやつ			
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい	ないよう			ないよう					
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちようしをととのえる(みどり)							
27	げつ	ぎゅうにゅう とんがりコーン	ごはん	さばのみそに ごまあえ みそしる	さば にぼし	あつあげ ごま じゃがいも	キャベツ だいこん	こまつな にんじん	にんじん	ぎゅうにゅう フルーツゼリー			
28	か	ぎゅうにゅう ホームパイ	ごはん	てづくりコロケ ポイルやさしい みそしる	ぶたひきにく あつあげ にぼし	たまご	じゃがいも こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん コーン	キャベツ なす	ぎゅうにゅう ハッピーターン			
29	すい	ぎゅうにゅう バナナ	パン	やきそば ブロッコリー すましじる	ぶたにく かつおぶし	とうふ だしこんぶ	やさそばめん	キャベツ ピーマン えのきだけ	にんじん ブロッコリー しいたけ	もやし しめじ ねぎ	おちゃ ごへいもち		
30	もく	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	クリームシチュー あますあえ しゅうまい	とりにく わかめ	ぎゅうにゅう しゅうまい	じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー きゅうり	にんじん コーン みかんかん	しめじ キャベツ	まめびよ あじつけこざかな クラッカー		

幼児期にはぐくむ 大切な生活リズム

生活リズムは、子どもの成長や発達にとっても大切です。
基本的な生活習慣をくり返し、幼児期に定着させましょう。



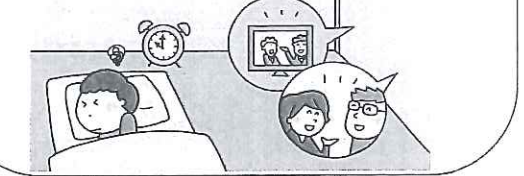
●体内時計



わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。人の体内時計の周期は、24時間より少し長いと言われます。そこで、朝日を浴びて、朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜更かしや夜の遅い時間の食事は、体内時計のリズムを乱します。そのため、「はやね・はやおき・あさごはん」が大切なのです。

●家族で見直し！生活習慣

子どもが寝ている近くで、家族がテレビを見ていることなどはありませんか？子どもだけ早く寝かせようとしても、なかなかうまくいきません。規則正しい生活習慣を送るためには、家族みんなで取り組むことも大切です。子どもが小さいうちだからこそ、家族でできることを、ぜひ話し合ってみてください。



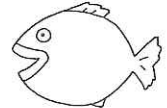
成長期の体をつくる 魚 栄養がいっぱい!

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。



魚の油とは...

DHA: ドコサヘキサエン酸
EPA: エイコサペンタエン酸



という栄養素を聞いたことがありますか？これらは、魚の油に含まれていて、脳の発達促進や視力低下予防、血液をさらさらにして、動脈硬化を予防すると言われ、いわし、さば、さんま、ぶりなどに多く含まれます。

「おつきみ」

秋のきれいな月を眺める行事を「お月見」といいます。この日は、だんごゆいも、くり、くだものなどをお供えます。夜、家族できれいな月を眺めてみるのもいいですね。