

9 幼稚園 がつのこんだて

生活のリズムを整えましょう

夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて生活リズムを整えてみましょう。
 ●早寝をしよう: 睡眠時に分泌させる成長ホルモンは、骨や筋肉を作ったり、免疫力を高める効果が期待できます。
 ●早起きをしよう: 朝起きたら、カーテンを開け、朝の光を浴びましょう。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、1日のリズムが整いやすくなります。
 ●朝ごはんを食べよう: 朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、頭と体の働きが活発になります。また、よく噛んで食べることで、胃や腸が活発になり、排便を促します。



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

1



ピザロール春巻
炒り豆腐
テンゲン菜の
おかか和え
洋梨缶



2



親子煮
小籠包
小松菜の干草和え
みかん缶



3



マスの味噌マヨ焼き
きんぴらごぼう
ポトフ風
ほうれん草の
塩昆布和え
パン缶



4



メンチカツ
野菜のカレー炒め
菜の花の
なめたけ和え
ミニゼリー



5



八宝菜
つくね
胡瓜のナムル
黄桃缶



8



鶏ケチャップ
マカロニソテー
大根と
アスパラのバター煮
小松菜の磯和え
パン缶



9



サバの塩焼き
ひじき煮
ピーマンの中華炒め
にんじんサラダ
洋梨缶



10



ミートコロッケ
パンパンジー
菜の花の煮浸し
杏仁豆腐



11



豆腐の野菜あんかけ
ミニフランク
テンゲン菜の磯和え
みかん缶



12



ハンバーグ
肉じゃが
ほうれん草のお浸し
ミニゼリー



15

敬老の日

16



ハム入オムレツ
塩焼きそば
けんちん煮
ブロッコリーサラダ
パン缶



17



ささみチーズフライ
茄子の味噌炒め
小松菜のおかか和え
洋梨缶



18



プリのテリヤキ
ふきの炒め煮
マカロニサラダ
インゲンのソテー
杏仁豆腐



19



カレー
もろこし焼き
野菜サラダ
みかん缶



22



とんかつ
厚揚げの中華炒め
菜の花の塩昆布和え
チーズ



23

秋分の日

24



鶏肉の BBQ ソース焼き
カレーパゲティ
メンマ炒め
インゲンのなめたけ和え
みかん缶



25



エビフライ
ジャーマンポテト
ほうれん草のナムル
ミニゼリー



26



タラのピカタ
ペンネソテー
刻み昆布の煮物
テンゲン菜の
ごま和え
パン缶



29



麻婆豆腐
焼きはんぺん
インゲンの干草和え
みかん缶



30



鶏のからあげ
さつま芋の甘露煮
ほうれん草の
おかか和え
杏仁豆腐



おたのしみメニュー 栗ご飯

※容器、ごはんの準備はいりません

■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。

