


日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分量 g
1	木	きつねうどん・チーズ入りさいの目サラダ・ヨーグルト	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	455	17.9	13.8	230	2.4
2	金	白身魚の人参マヨネーズ焼き・フルーツヨーグルト・チョコチップパン・オニオンスープ	ビスケット 紅茶のスコーン・野菜ジュース	501	15.6	18.6	84	2.1
5	月	チキンカツ・大根とさつまあげの煮物・食パン(いちごジャム)・みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	552	25.6	21.0	139	2.7
6	火	メロンパン・ツナサンド・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	491	11.0	9.6	127	0.2
7	水	ドライカレー・ほうれん草のナムル・牛乳	プチお菓子 ジャムサンド・麦茶	520	21.3	16.7	228	1.8
8	木	五日あんかけ焼きそば・ブロッコリーサラダ・わかめスープ	ビスケット 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	527	14.5	15.4	123	2.1
9	金	手ごねハンバーグ・ハムのマリネ・プレーンパン・コンソメスープ・さつま芋の茶巾絞り	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	543	23.0	19.8	136	2.3
12	月	醤油ラーメン・キャベツとチーズのおかか和え・ヨーグルト	ビスケット クランベリースコーン・麦茶	548	18.7	18.5	210	2.5
13	火	プチコロッセ・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	プチお菓子 バナナ・牛乳	545	17.3	16.0	192	0.4
14	水	チキンカレー・ほうれん草の塩昆布和え・牛乳・福神漬	ビスケット キャロットゼリー・麦茶	497	16.4	16.4	255	2.5
15	木	納豆スパゲティ・かぼちゃサラダ・えのきとわかめの中華スープ	プチお菓子 きなこラスク・牛乳	506	20.4	20.4	270	2.2
16	金	肉じゃが・ツナサラダ・たまごパン・みそ汁(ほうれん草・豆腐)	ビスケット おむすびくん・麦茶	505	16.7	16.5	123	2.5
20	火	プチ焼きそば・プチふんわりいちご・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	プチお菓子 バナナ・飲むヨーグルト	484	9.9	5.7	129	0.4
21	水	ポークカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬	ビスケット 手作りみかんゼリー・麦茶	515	18.0	17.3	245	2.0
22	木	肉みそうどん・中華風ポテトサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	470	17.7	11.4	122	2.3
26	月	ホキのフライ・切干大根煮物・食パン(ブルーベリージャム)・すまし汁(小松菜・玉ねぎ)	ビスケット 抹茶のケーキ・牛乳	536	24.3	21.1	294	2.3
27	火	プチハンバーグ・プチふんわりミルク・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	プチお菓子 バナナ・牛乳	526	14.3	13.3	195	0.5
28	水	肉丼・ほうれん草のごま和え・牛乳	ビスケット 手作りパイゼリー・麦茶	522	19.9	19.0	266	1.8
29	木	焼きそば・きゅうりとささみの塩サラダ・ヨーグルト	プチお菓子 チーズ蒸しパン・野菜ジュース	503	20.1	8.8	233	1.2
30	金	鶏肉の香草パン粉焼き・シーザーサラダ・チーズパン・きのこスープ	ビスケット おむすびくん・麦茶	515	19.6	24.4	61	1.6


食べ

お月見



お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりや邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べてお月見気分を味わってみましょう。

夏の疲れが出ていませんか



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年の夏は、暑い日が続いたので、疲れた様子が見られる子どももいます。まだ、夏休み中のように夜遅くまで起きていて、生活リズムが戻っていない子もいるようです。早寝・早起き・朝ごはんがとても大切です。子どもの規則正しい生活は大人の適切な配慮によって送れるものです。子どもが自然に生活のリズムを調整できるように大人の関わりをお願いします。

