

# 平成28年度 ふたばがおかようちえん



## きゅうしょくだより



毎週水曜日は  
お弁当の日です。



給食担当

吹上 (ふきあげ)  
大木 (おおぎ)  
後藤 (ごとう)



月日	行事	主菜(メイン)	副菜・汁物など	主な材料	昼食時の熱量
9月1日	木 始業式(午前保育)	★ 軽食(豚肉の卵とじ)		豚肉 卵 高野豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ	352kcal
2日	金	ソーセージの天ぷら	切干大根の煮物 ハンパンとキノコのすまし汁	魚肉ソーセージ 切干大根 鶏肉 人参 糸こんにゃく インゲン 貝割菜 しめじ ハンパン	438kcal
5日	月	照り焼きハンバーグ	マカロニサラダ じゃがいもスープ	ハンバーグ きのこと 人参 玉ねぎ マカロニ 胡瓜 ハム マヨネーズ じゃがいも	416kcal
6日	火	ちくわの磯辺揚げ	ひじきとじゃが芋の煮物 みそスープ	竹輪 青のり ひじき 糸こんにゃく 人参 じゃが芋 ウインナー 玉葱 コーン	443kcal
7日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。		
8日	木	さんまの竜田揚げ	野菜サラダ マカロニきのこスープ	さんまの竜田揚げ キャベツ 胡瓜 トマト マカロニ きのこと 玉ねぎ きのこと	412kcal
9日	金	筑前煮	冷やしそうめん汁	鶏肉 生姜 ごぼう しいたけ こんにゃく 人参 大根 そうめん コーン 胡瓜	331kcal
12日	月	カニクリームコロッケ	春雨と胡瓜の酢物 豆腐のすまし汁	コロッケ 玉ねぎ 牛乳 春雨 魚肉ソーセージ 人参 胡瓜 豆腐 水菜	413kcal
13日	火	★ ビーフシチュー	スパゲティーサラダ	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 めん 胡瓜 キャベツ 赤ハム マヨネーズ	426kcal
14日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。		
15日	木	★ 肉団子の甘酢あん	浅漬け つるつるスープ	肉団子 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり 人参 ワカメ 春雨 貝割菜	400kcal
16日	金	★ お誕生日会	チキン竜田 マカロニポテト 玉子とコーンのスープ	チキン竜田 マカロニ じゃが芋 ベーコン 胡瓜 玉ねぎ 人参 水菜 卵 コーン	494kcal
20日	火	ミュージック加公演	軽食(パン・牛乳)		238kcal
21日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。		
23日	金	揚げシューマイ	豚の野菜炒め(ソース味) なめこのすまし汁	焼売 豚肉 キャベツ もやし ピーマン 玉ねぎ 人参 豆腐 なめこ	403kcal
26日	月	★ なす入りマーボ豆腐	胡瓜とワカメの酢物	合挽肉 なす 玉ねぎ 人参 豆腐 春雨 ワカメ 胡瓜 ごま油	384kcal
27日	火	★ ポークキーマカレー	フルーツ白玉	豚挽肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 きのこと パイナップル缶 みかん缶 もも缶 白玉団子	390kcal
28日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。		
29日	木	メンチカツ	しそ昆布 ぶっかけそうめん	メンチカツ しそ昆布 そうめん 胡瓜 しいたけ わかめ コーン	428kcal
30日	金	豚のしょうが焼き	コールスローサラダ 五目汁	豚肉 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 大根 ごぼう 里芋 人参 油揚げ ねぎ	406kcal
10月3日	月	白身魚のフライ	中華サラダ もやしのみそ汁	白身魚 春雨 玉ねぎ 人参 きゅうり カニカマボコ もやし 油揚げ わかめ ねぎ	412kcal

平均 399kcal

### <持ち物>

白ごはん・おはし・コップ  
(コップは毎日持たせて下さい)

★マークの日は

「スプーンと箸」を持たせて下さい。



睡眠は成長ホルモンが分泌され、脳の疲労や肉体の損傷を修復したり、その他にも様々なホルモンが分泌されるため、十分な睡眠時間を確保することは、健康を維持する上で非常に重要です。特に乳幼児期から成長期の子供にとっては、睡眠中は心身の発育に関わる非常に貴重な時間です。

2学期がはじまりました!! 1日のリズムを取り戻しましょう!!  
そのためには「眠り」がとっても大切です。

★必要な睡眠時間 【1~3歳】12~14時間、【4~6歳】10~13時間、  
【6~12歳】10~11時間 【13~18歳】8.5~9.5時間  
【成人・高齢者】7~9時間

★睡眠不足になると……

- ①疲れやすい ②食欲や集中力が低下する ③朝食を食べなくなってしまう
- ④感情のコントロールが困難になる ⑤心と体の成長をさまたげる



管理栄養士 中小路(なかこうじ)