

# 平成29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	金 始業式(午前保育)	★	軽食(親子丼)		鶏肉 玉葱 人参 しめじ 卵 ねぎ	313kcal	
4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 人参 玉ねぎ マカロニ 胡瓜 ハム マヨネーズ じゃがいも	416kcal
5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 ウィナー 玉葱 コーン	443kcal
6日	水		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
7日	木		焼き鮭	ほうれん草の胡麻和え	えのきと玉葱のスープ	焼き鮭 ほうれん草 キャベツ 人参 油揚げ コーン ごま 玉ねぎ えのき ねぎ	343kcal
8日	金		鶏とごぼうのほっくり煮	オクラの冷しそめん汁		鶏肉 大根 ごぼう しいたけ こんにゃく 人参 いんげん 生姜 そめん オクラ ワカメ かまぼこ ねぎ	332kcal
11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
12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
13日	水		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
14日	木	★	肉団子の甘酢あん	キャベツと胡瓜の浅漬け	つつるスープ	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
15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
19日	火	ミュージカル公演	軽食(パン・牛乳)			パン 牛乳	238kcal
20日	水		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
21日	木		焼きサバ	切干大根の煮物	ハンペンとキノコのすまし汁	焼きサバ 切干大根 鶏肉 油揚げ 人参 糸こんにゃく インゲン ハンペン ワカメ しめじ 貝割れ	438kcal
22日	金	★ お誕生日会	ポークカレー	春雨サラダ	フルーツ白玉	豚ひき肉 じゃが芋 玉葱 人参 ピーマン ルウ 春雨 胡瓜 ロースハム キャベツ フルーツ缶 白玉 あんこ 生クリーム	451kcal
25日	月	★	なす入りマーボ豆腐	胡瓜とワカメの酢物		豚ひき肉 なす 玉ねぎ ミックスベジタブル 豆腐 胡瓜 ワカメ 人参 春雨 すりごま	392kcal
26日	火	★	和風ビビンバ	つつる中華スープ		合挽き肉 ほうれん草 錦糸卵 もやし 人参 きゅうり のり 春雨 かまぼこ ワカメ 玉葱 ねぎ	354kcal
27日	水		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
28日	木		メンチカツ	ほうれん草のおかか和え	玉子とコーンのスープ	メンチカツ ケチャップ ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 カツオ節 卵 コーン ねぎ	368kcal
29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2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 カマボコ もやし 油揚げ わかめ ねぎ	417kcal

平均 385kcal

### <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日の生活リズム」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 3歳...12~14時間、 4~6歳10~13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)