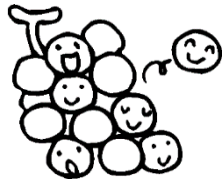


ランチメニュー

2021年9月

エネルギー 434 kcal
たんぱく質 16.0 g



魚肉 豆類 乳 卵
たんぱく質 脂質
ビタミンB
カルシウム

穀物 砂糖 種子
いも類 油脂
炭水化物 脂質
ビタミンB1 A D

緑黄色野菜 きのこと 淡色野菜
海草 カロチン ビタミンC
ヨード カルシウム

ランチ回数 5回ずつ

野毛山幼稚園 ● 献立担当栄養士 高久 泉

赤色群

黄色群

緑色群

日	曜	組	エネルギーkcal	たんぱく質g	こんだて	血や肉をつくる	力や体温となる	体の調子をととのえる
13	月	赤	445	13.0	ハヤシライス だいこんのあまずあえ パナナ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	胚芽米 菜種油 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 大根 きゅうり パナナ
14	火	白	409	16.1	ぶたどん そくせきづけ ジョア	豚肉 ハム ジョア	胚芽米 菜種油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 南瓜 きゅうり キャベツ
16	木	赤	461	15.0	チャーハン シュウマイ ナムル やさいジュース	豚肉 鶏卵 カニ蒲鉾	胚芽米 菜種油 片栗粉 ごま油 麩 シュウマイの皮	ねぎ 玉ねぎ 小松菜 人参 もやし アップルキャロットジュース
17	金	白	424	11.8	ホットドッグ フライドポテト バナナ みかんジュース	ウィンナー チーズ	ドッグパン マーガリン じゃが芋 菜種油	キャベツ 人参 パナナ みかんジュース
21	火	赤	430	21.2	たきこみごはん さかなフライ ゆでやさい きゅうにゅう なし	油揚げ 鶏肉 鮭 鶏卵 牛乳	胚芽米 麦 パン粉 菜種油	人参 ごぼう キャベツ ブロッコリー 梨
24	金	白	447	13.9	チキンカレー チーズ ぎゅうにゅう	鶏肉 チーズ 牛乳	胚芽米 麦 小麦粉 じゃが芋 菜種油 バター	玉ねぎ 人参 にんにく しめじ 生 姜 セロリ トマト缶 福神漬
27	月	赤	446	15.4	エビマカロニグラタン だいこんのしょうゆづけ ぶどう やさいジュース	鶏肉 海老 牛乳 生クリーム スキムミルク	マカロニ 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 コーン缶 大根 アップルキャロットジュース ぶどう
28	火	白	472	15.1	むぎごはん マーボどうふ はるさめサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム ヨーグルト	胚芽米 麦 菜種油 ごま油 片栗粉 春雨	生姜 にんにく ねぎ キャベツ 人参 きゅうり
30	木	赤	441	19.3	スパゲティミートソース わかめサラダ パナナ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳 チーズ	スパゲティ 菜種油 ごま油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく トマト缶 わかめ きゅう り えのき もやし
10月 1日	金	白	445	13.0	ハヤシライス だいこんのあまずあえ パナナ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	胚芽米 菜種油 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 大根 きゅうり パナナ

2学期のランチがスタートいたします。緊急事態宣言が解除されませんので分散のランチにいたします。約束を守りながら食べたいと思います。
起きる時間、寝る時間、食事の時間など生活のリズムを整えましょう。
また、9月は気温差がはげしく身体が疲れやすいので、疲れたら無理せず休憩するようにしましょう。
秋の味覚がたくさん出回ります。秋刀魚をはじめ鮭、きのこ類、芋類や新米など、初めて口にするとおもいますが一口でいいのでぜひチャレンジしてみましょう。

高久 泉

生活リズムを見直そう

長期の休みなどで、生活リズムは乱れていませんか？ 夜寝る時間が遅かったり時間に追われたりすると、自律神経が不安定になり、心身に調和がとれなくなります。生活リズムを整え、大人も子どもも健康に過ごせるようにしましょう。

早寝・早起き



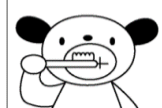
水で洗顔



家族で朝食



食後の歯磨き



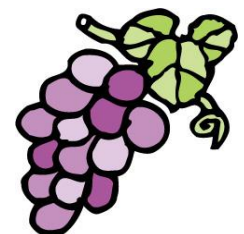
余裕をもって排便



園に行く用意



- 食べている時間は30分です。
- 音楽を聴きながら静かに食べます。



今日はワンプレートの食べやすいメニューにしています。