



*夏の疲れに気を付けて	火	水	木	金
<p>まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出やすいこの時期、まずは体をゆっくり休めることが大切です。夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう。</p>	<p>9/1 未満児 お茶 胡麻ビスケット 鯖の味噌煮 野菜サラダ (きゅうり、キャベツ、玉葱、人参) 味噌汁 (わかめ、じゃが芋) チェリー しそわかめ (496k cal) 3時 ジャコ・肝油 お茶 フルーツヨーグルト</p>	<p>9/2 未満児 お茶 クラッカー キーマカレー (合挽肉、玉葱、人参、エリンギ、レーズン、トマト) スパゲッティサラダ (スパゲッティ、きゅうり、キャベツ、人参、ハム) バナナ (478k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク おにぎりせんべい</p>	<p>9/3 未満児 牛乳 せんべい 厚揚げの煮物 (大根、あげ、こんにゃく、人参) ドレッシングサラダ (レタス、きゅうり、ツナ、トマト) 味噌汁 (えのき、玉葱、ねぎ) チェリー 佃煮昆布 (464k cal) 3時 ジャコ・肝油 お茶 芋けんぴ</p>	<p>9/4 未満児 お茶 チーズ ミートボールの野菜あんかけ (豚肉、玉葱、人参、ピーマン、椎茸) サラダ (きゅうり、みかん缶、パイン缶) スープ (コーン、ねぎ、わかめ) ごま塩 (386k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク とんがりコーン</p>
<p>9/7 未満児 みかん入りヨーグルト すき焼き風煮 (牛肉、人参、豆腐、玉葱、こんにゃく) マッシュポテト なら玉スープ (卵、ニラ、椎茸) ミニトマト 塩昆布 (415k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク さやえんどう</p>	<p>9/8 未満児 お茶 バナナ 回鍋肉 (豚肉、玉葱、人参、キャベツ、竹の子、ピーマン) 春雨サラダ (かまぼこ、春雨、きゅうり) スープ (コーン、ねぎ、わかめ) もみのり (337k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ミレーフライ</p>	<p>9/9 未満児 牛乳 せんべい 鶏肉のカレー焼き サラダ (じゃが芋、人参、きゅうり、ハム) 野菜スープ (キャベツ、椎茸、ベーコン、玉葱、人参) 納豆 (382k cal) 3時 ジャコ・肝油 お茶 梨</p>	<p>9/10 未満児 お茶 ビスケット 竹輪の二色揚げ 野菜の胡麻和え (キャベツ、もやし、人参) 味噌汁 (わかめ、玉葱、ふ) パセリ しそわかめ (345k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク えびせん</p>	<p>9/11 未満児 お茶 チーズ ひじきご飯 (ひじき、あげ、人参、グリーンピース) つくね団子の炊き合わせ (鶏肉、豆腐、玉葱、人参、小松菜、じゃが芋) 味噌汁 (なめこ、あげ、ねぎ) バナナ (406k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク 横綱あられ</p>
<p>9/14 未満児 みかん入りヨーグルト 角天の甘辛煮 高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、卵、椎茸、人参、ねぎ) 酢の物 (春雨、しらす、きゅうり) チェリー 佃煮昆布 (442k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク 野菜スナック</p>	<p>9/15 未満児 お茶 バナナ 肉じゃが (じゃが芋、人参、玉葱、豚肉、こんにゃく、グリーンピース) 胡麻和え (もやし、ほうれん草) 味噌汁 (竹輪、玉葱) チーズ ごま塩 (392k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ハーベスト</p>	<p>9/16 未満児 お茶 胡麻ビスケット 麻婆豆腐丼 (豚肉、人参、ねぎ、豆腐) 酢の物 (きゅうり、わかめ) 春雨スープ (春雨、チンゲン菜、人参) オレンジ (363k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ぼんちあげ</p>	<p>9/17 未満児 牛乳 せんべい きのことウインナーの炒め物 そうめんと野菜の胡麻和え (そうめん、きゅうり、ハム、人参、卵、椎茸) 味噌汁 (玉葱、ふ、わかめ) パセリ もみのり (402k cal) 3時 ジャコ・肝油 お茶 まがりせんべい</p>	<p>9/18 未満児 お茶 チーズ 酢鶏 (鶏肉、ピーマン、人参、玉葱、パイナップル、椎茸) こふき芋 味噌汁 (豆腐、ほうれん草) 塩昆布 (379k cal) 3時 ジャコ・肝油 冷やしみたらし団子</p>
<p>9/21  敬老の日</p>	<p>9/22  秋分の日</p>	<p>9/23 未満児 お茶 ビスケット ケチャップ煮 (じゃが芋、豚肉、玉葱、人参) 笹身サラダ (レタス、きゅうり、人参、鶏肉) スープ (キャベツ、ねぎ、ハム) 納豆 (335k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ハッピーターン</p>	<p>9/24 未満児 牛乳 せんべい チャブチエ (牛肉、人参、ピーマン、椎茸、春雨) キャベツのサラダ (ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン) スープ (わかめ、ねぎ) しそわかめ (331k cal) 3時 ジャコ・肝油 お茶 マカロニきな粉</p>	<p>9/25 未満児 お茶 チーズ 【誕生会】 栗ご飯 笹身フライ ポテトサラダ (じゃが芋、人参、きゅうり、ハム) すまし汁 (しらす、玉葱、ほうれん草) 巨峰 (493k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク マリービスケット</p>
<p>9/28 未満児 みかん入りヨーグルト 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ (春雨、人参、きゅうり、カニカマ) 味噌汁 (玉葱、じゃが芋、えのき) パセリ 佃煮昆布 (445k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ビスコ</p>	<p>9/29 未満児 牛乳 せんべい スペイン風スクランブルエッグ (卵、トマト、ピーマン、豚肉) ナムル (もやし、ハム、きゅうり) チキンスープ (人参、玉葱、鶏肉、えのき、チンゲン菜) ごま塩 (419k cal) 3時 ジャコ・肝油 お茶 梨</p>	<p>9/30 未満児 お茶 胡麻ビスケット カレーライス (豚肉、玉葱、人参、じゃが芋) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、キャベツ、人参、ハム) バナナ (446k cal) 3時 ジャコ・肝油 お茶 お月見団子</p>	<p>*朝食を食べるために必要なこと 朝食を食べるためには、朝早く起きられることが必要です。就寝、起床時間を含むライフスタイルを変えなければ改善できないことが農水省の調査から分かっています。「朝食抜きの子」は「午前中の遊びに元気のない子」の生活習慣とも重なります。成長期の子どもにとって「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という基本的な生活習慣の乱れは、体力、気力、学習意欲の低下を招く要因の一つとして心配されています。まずはお父さんお母さんも一緒に、しっかりと朝ご飯を食べ、元気よく一日のスタートを切りましょう。</p>	