

日曜	昼食	おやつ	赤		黄		緑	延長
			体をつくる	かや体温のもとになる	体をつくる	かや体温のもとになる		
2月	ふりかけごはん 松風焼き 和風ソテー 牛乳 みそ汁	牛乳 ヨーグルトケーキ くだもの	豆腐 鶏肉 牛乳	米 小麦粉 さつまいも	はくさい スッキーニ にんじん たまねぎ 黄ピーマン ねぎ あおのり ほうれんそう ごぼう	牛乳 ゆかりおにぎり		
3火	ごはん 魚のムニエル ネバネバサラダ 牛乳 みそ汁	牛乳 炒飯おにぎり くだもの	かれない 豚肉 牛乳	米 小麦粉	きゅうり だいこん にんじん キャベツ オクラ たまねぎ しめじ モロヘイヤ	牛乳 みそおにぎり		
4水	ごはん 豆腐チャンプルー ひじきの炒り煮 牛乳 みそ汁	牛乳 シュガートースト くだもの	豆腐 豚肉 バター	米 食パン	たまねぎ にんじん なす ごぼう ちんげん菜 しめじ ひじき なら いんげん	牛乳 おかかおにぎり		
5木	ごはん 魚のアップルソースがけ 野菜炒め 牛乳 みそ汁	牛乳 佃煮おにぎり くだもの	かれない 牛乳 豆腐	米 小麦粉	たまねぎ キャベツ かぼちゃ もやし にんじん ほうれんそう ねぎ こまつな エリンギ しょうが	牛乳 茶飯おにぎり		
6金	ドライカレー 里芋とかぼちゃのみそ煮 野菜炒め 牛乳 すまし汁	牛乳 コーンマヨネーズトースト くだもの	豚肉 大豆 牛乳	米 食パン さといも	たまねぎ かぼちゃ にんじん はくさい とうがん コーン ピーマン えのき いんげん にんにく しょうが	牛乳 ケチャップおにぎり		
7土	ちゃんぽんうどん さつまいもの煮物 牛乳	牛乳 ツナおにぎり くだもの	豚肉 ツナ 牛乳	うどん さつまいも	もやし にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ ちんげん菜 しめじ	牛乳 青のりおにぎり		
9月	ごはん しょうが焼き 醤油フレンチ風 牛乳 みそ汁	牛乳 きなこトースト くだもの	豚肉 バター 牛乳	米 食パン じゃがいも	キャベツ もやし たまねぎ にんじん こまつな コーン ちんげん菜 しめじ しょうが	牛乳 ゆかりおにぎり		
10火	ごはん 魚のオーロラソース焼き 白菜の煮浸し 牛乳 みそ汁	牛乳 パンピングケーキ くだもの	かれない バター 牛乳	米 小麦粉	はくさい かぼちゃ れんこん だいこん にんじん ほうれんそう えのき	牛乳 みそおにぎり		
11水	ごはん 鶏肉のマーレド焼き きんぴらごぼう 牛乳 みそ汁	牛乳 醤油うどん くだもの	鶏肉 豚肉 牛乳	米 うどん	もやし かぼちゃ キャベツ ごぼう れんこん たまねぎ はくさい いんげん えのき なら	牛乳 おかかおにぎり		
12木	ごはん 魚の照り焼き かぶのおかか和え 牛乳 みそ汁	牛乳 切り昆布おにぎり くだもの	かれない 牛乳	米 小麦粉 ながいも	かぶ にんじん キャベツ ちんげん菜 しめじ しょうが	牛乳 茶飯おにぎり		
13金	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり 牛乳 すまし汁	牛乳 メープルスコーン くだもの	豆腐 豚肉 牛乳	米 小麦粉	きゅうり にんじん とうがん たまねぎ ごぼう なす なら しい たけ にんにく しょうが	牛乳 ケチャップおにぎり		
14土	肉うどん 冬瓜の煮物 牛乳	牛乳 焼きおにぎり くだもの	豚肉 牛乳	うどん さつまいも	とうがん もやし にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	牛乳 青のりおにぎり		
17火	ごはん 魚のムニエル ネバネバサラダ 牛乳 みそ汁	牛乳 炒飯おにぎり くだもの	かれない 豚肉 牛乳	米 小麦粉	きゅうり だいこん にんじん キャベツ オクラ たまねぎ しめじ モロヘイヤ	牛乳 みそおにぎり		
18水	ごはん 豆腐チャンプルー ひじきの炒り煮 牛乳 みそ汁	牛乳 シュガートースト くだもの	豆腐 バター 牛乳	米 食パン	たまねぎ にんじん なす ごぼう ちんげん菜 しめじ ひじき なら いんげん	牛乳 おかかおにぎり		
19木	ごはん 魚のアップルソースがけ 野菜炒め 牛乳 みそ汁	牛乳 佃煮おにぎり くだもの	かれない 牛乳	米 小麦粉	たまねぎ キャベツ かぼちゃ もやし にんじん ほうれんそう ねぎ こまつな エリンギ しょうが	牛乳 茶飯おにぎり		
20金	ドライカレー 里芋とかぼちゃのみそ煮 野菜炒め 牛乳 すまし汁	牛乳 コーンマヨネーズトースト くだもの	豚肉 大豆 牛乳	米 食パン さといも	たまねぎ かぼちゃ にんじん はくさい とうがん コーン ピーマン えのき いんげん にんにく しょうが	牛乳 ケチャップおにぎり		
21土	ちゃんぽんうどん さつまいもの煮物 牛乳	牛乳 ツナおにぎり くだもの	豚肉 ツナ 牛乳	うどん さつまいも	もやし にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ ちんげん菜 しめじ	牛乳 青のりおにぎり		
24火	ごはん 魚のオーロラソース焼き 白菜の煮浸し 牛乳 みそ汁	牛乳 きなこトースト くだもの	かれない バター 牛乳	米 食パン	はくさい れんこん だいこん にんじん ほうれんそう えのき	牛乳 みそおにぎり		
25水	ごはん 鶏肉のマーレド焼き きんぴらごぼう 牛乳 みそ汁	牛乳 醤油うどん くだもの	鶏肉 豚肉 牛乳	米 うどん	もやし かぼちゃ キャベツ ごぼう れんこん たまねぎ はくさい いんげん えのき なら	牛乳 おかかおにぎり		
26木	ごはん 魚の照り焼き かぶのおかか和え 牛乳 みそ汁	牛乳 切り昆布おにぎり くだもの	かれない 牛乳	米 小麦粉 ながいも	かぶ キャベツ にんじん ちんげん菜 しめじ しょうが	牛乳 茶飯おにぎり		
27金	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり 牛乳 すまし汁	牛乳 メープルスコーン くだもの	豆腐 豚肉 牛乳	米 小麦粉	きゅうり にんじん とうがん たまねぎ ごぼう なす なら しい たけ にんにく しょうが	牛乳 ケチャップおにぎり		
28土	肉うどん 冬瓜の煮物 牛乳	牛乳 焼きおにぎり くだもの	豚肉 牛乳	うどん さつまいも	とうがん もやし にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	牛乳 青のりおにぎり		
30月	ごはん 松風焼き 和風ソテー 牛乳 みそ汁	牛乳 ヨーグルトケーキ くだもの	豆腐 鶏肉 牛乳	米 小麦粉	はくさい スッキーニ にんじん たまねぎ 黄ピーマン ねぎ あおのり ほうれんそう ごぼう	牛乳 ゆかりおにぎり		

よく噛む食事をしましょう！

まだまだ残暑が続いていますが、9月になり、少しずつあたりから秋の匂いを感じます。秋は「食欲の秋」ともいわれますが、食べるときによく噛むことを意識することで、これらのいいことがあります！

消化を助ける

- ・食べものを細かく噛み砕くことで消化を助けます。
- ・唾液が増え、唾液中の消化酵素が消化を助けます。

肥満を予防する

- ・よく噛み、時間をかけて食事をするにより、脳からの「お腹がいっぱいになった」という指令がタイミングよく働き、食べすぎを予防します。

永久歯の歯並びを整える

- ・あごの発達を助け、永久歯のスペースを確保します。

9月11日は防災メニューです

今月11日は、幼児さんのお昼が防災メニューになっています。あおやぎ保育園では、1923年に発生した関東大震災を背景に毎年9月に防災メニューを実施しています。当日は、五目ごはんと豚汁のメニューです！

