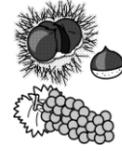




2023年9月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	《果物》
5 火	ご飯	魚の味噌焼き(ごま)・酢の物(レタス、わかめ、人参、きゅうり、竹輪)・すまし汁(豆腐、三つ葉)	410	巨峰
6 水	<u>食パン</u>	鶏のレモン焼き・イタリアンサラダ(人参、きゅうり、 <u>チーズ</u>)・ミネストローネ(ベーコン、キャベツ、トマト)	376	バナナ
7 木	ご飯	魚の人参オイル焼き(玉ねぎ)・キャベツとしめじのごま味噌和え・豚汁(キャベツ、大根、万能ねぎ)	380	巨峰
8 金	<u>ミートスパゲティ</u>	→豚挽肉、人参、玉ねぎ・レタスとツナの味噌サラダ(キャベツ、きゅうり、かまぼこ、人参)・大根と椎茸の玉子スープ	372	梨
11 月	<u>ロールパン</u>	鶏のトマト煮(キャベツ、人参、玉ねぎ)・ツナサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり)・ほうれん草と豚肉のスープ	382	バナナ
12 火	<u>カレーうどん</u>	→豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草・さつまいものそぼろ煮(鶏挽肉)	445	梨
13 水	ご飯	カジキマグロのしょうがソテー・野菜炒め(もやし、キャベツ、にら、人参)・味噌汁(豚挽き肉、かぼちゃ、大根)	379	巨峰
14 木	<u>黒糖ロール</u>	鶏肉とじゃがいものロースト・コーンサラダ(キャベツ、きゅうり、レタス)・野菜スープ(人参、玉葱、キャベツ)	405	梨
15 金	ご飯	豚肉と切干大根の煮物(ひじき、人参、さつま揚げ)・和え物(キャベツ、小松菜)・味噌汁(じゃがいも・わかめ)	369	巨峰
19 火	親子丼	→ <u>卵</u> 、玉ねぎ、三つ葉・磯辺和え(もやし、キャベツ、人参、のり)・味噌汁(豆腐、なめこ)	454	りんご
20 水	<u>きのこスパゲティ</u>	→ベーコン、椎茸、しめじ、玉ねぎ・チキンサラダ(キャベツ、きゅうり、レタス)・野菜スープ(玉ねぎ、人参、キャベツ)	369	梨
21 木	中華丼	→豚肉、人参、キャベツ、きくらげ、ナルト、 <u>うずら卵</u> ・ほうれん草と竹輪のナムル(モヤシ)・ワカメスープ(玉ねぎ、白ごま)	447	巨峰
22 金	<u>ぶどうパン</u>	鶏の照り焼き・イタリアンサラダ(人参、きゅうり、レタス、 <u>チーズ</u>)・ミネストローネ(トマト、キャベツ、ベーコン、じゃがいも)	397	バナナ
25 月	<u>あんかけうどん</u>	→豚肉、人参、玉ねぎ、小松菜・かぼちゃのそぼろ煮(鶏挽肉)	398	梨
26 火	<u>ブドウロール</u>	<u>ホワイトシチュー</u> (鶏肉、人参、玉ねぎ、 <u>生クリーム</u> 、 <u>牛乳</u>)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)	428	バナナ
27 水	鶏肉のプルコギ丼	→鶏肉、長葱、ニンニク、生姜・和え物(キャベツ、小松菜)・味噌汁(大根、油揚げ)	459	りんご
28 木	<u>ロールパン</u>	豚肉のマーマレード焼き・ <u>マカロニ</u> サラダ(人参、きゅうり、 <u>マヨネーズ</u>)・トマトと玉ねぎのスープ	428	バナナ
29 金	栗ご飯	サンマの塩焼き・小松菜と油揚げの煮びたし(モヤシ、人参)・田舎汁(かぼちゃ、シメジ、大根)	443	りんご

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ボイルします。

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



2学期 生活リズムの切りかえ

うまくできてる??

こんなことない?

- 朝。できることなら起きたくない → 睡眠をしっかりと確保するには何時に寝ればいいのか。ふとんに入る時間を決めよう。
- 朝ごはん? 食欲ない... → 寝る直前までおやつを食べてない? 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。
- 下痢だ... 便秘だ... → 冷たいものを食べすぎない? 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。
- 夜なのに... ちっとも眠くならない → スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠くなります。
- なんかぐっすり眠れてない気がする → スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない? 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。