

9月 献立表

令和8年

日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食				日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食			
						牛乳	ジュース	果物	菓子							牛乳	ジュース	果物	菓子
1日(火)	ほくほくコロッケ よくばりスープ キャロットサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○	16日(水)	クリームシチュー マカロニサラダ	メロン パン	15時 ジュース		粥 肉じゃが	10時 15時		○	○
2日(水)	やさいたつぶりスープ スパゲティサラダ	リッチ ツイスト	15時 ジュース		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○	17日(木)	ブルコギ とうふとワカメのスープ ちゅうかサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○
3日(木)	ぎせいどうふ すましじる いんげんのマヨしょうゆ	ご飯	15時 牛乳		粥 豆腐の煮物	10時 15時		○	○	18日(金)	☆おこさまランチ☆	ご飯	15時 牛乳	おたのしみ	粥 お子様ランチ	10時 15時		○	○
4日(金)	おやこどん ほうれんそうのごまあえ	ご飯	15時 牛乳	ドーナツ	粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○	19日(土)	ちゅうかどん フルーツ	ご飯			粥 野菜スープ			○	○
5日(土)	カレーうどん フルーツ	麺類			粥 煮込みうどん			○	○	20日(日)									
6日(日)										21日(月)									
7日(月)	さげのこうそうパンこやき コンソメスープ ブロッコリーのサラダ	ご飯		カップヨーグルト	粥 魚のやわらか煮	10時		○	○	22日(火)									
8日(火)	とりのレモンふうみ トマトとたまごのスープ キャベツとコーンのサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○	23日(水)									
9日(水)	ふわふわスープ ツナとほうれんそうのスパサラ	色々 パン	15時 ジュース		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○	24日(木)	カレーライス いりことだいずのごまがらめ	ご飯	15時 牛乳	ピザパン	粥 肉じゃが	10時 15時		○	○
10日(木)	じゃがいものそぼろに とうふのみそじる きゅうりとワカメのすのもの	ご飯	15時 牛乳		粥 みそ汁	10時 15時		○	○	25日(金)	ちゃんぽんめん ゆでたまご	黒糖 コッペ	15時 牛乳	マカロニきなこ	粥 野菜スープ	10時 15時		○	○
11日(金)	マーボーどん ワカメスープ	ご飯		フルーツポンチ	粥 豆腐の煮物	10時		○	○	26日(土)	にくうどん フルーツ	麺類			粥 煮込みうどん			○	○
12日(土)	ハヤシライス フルーツ	ご飯			粥 野菜スープ			○	○	27日(日)									
13日(日)										28日(月)	さばのしょうゆに たまねぎのみそじる カニカマとやさいのあえもの	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○
14日(月)	しろみざかなのあげに ワカメのみそじる ひじきのサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 みそ汁	10時 15時		○	○	29日(火)	たにんどん いんげんのごまあえ	ご飯	15時 牛乳	マシュマロサンド	粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○
15日(火)	とうふハンバーグ かきたまスープ パンサンスー	ご飯		フルーツゼリー	粥 豆腐の煮物	10時		○	○	30日(水)	ワカメごはん とりしおうどん ちくわのいそべあげ	ご飯	15時 ジュース		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○

少しずつ日が短くなり、朝夕は過ごしやすくなってきて、
秋の訪れを感じられる季節になりました。
でも日中は、まだまだ暑い日が続きそうですね。
これから運動会に向けて、外での活動が多くなります。
夏の疲れも出る頃です。元気いっぱい体を動かせるように、
十分な睡眠と朝食も必ず食べるようにしましょう。



～生活リズムを見直そう～
生活リズムが乱れて、朝からあくびをしていたり、元気に活動ができていなかったりしていませんか？
生活リズムを整えるには “早起き” をして朝の光を浴び “朝ごはん” を食べて体を目覚めさせます。
そして昼間はしっかり体を動かして、夜は暗い部屋で “ぐっすり眠る” ことが大切です。