



	1 火 油淋鶏 人参煮 もやし中華炒め 若布の和風和え フルーツ	2 水 ハンバーグ おからポテト スパゲティソテー 白菜中華煮 フルーツ	3 木 イカカツ 南瓜煮 ビーフンソテー ツナサラダ フルーツ	4 金 鶏肉の味噌焼き 大学芋 キャベツソテー 筍金平 フルーツ
7 月	8 火 豚すき煮 焼き豆腐煮 さつま芋の天ぷら ブロッコリーコーン和え フルーツ	9 水 サバの塩焼き ウィンナー 金平レンコン 切干大根のゆかりなます フルーツ	10 木 豚カツカレーソース ブロッコリー キャベツソテー 若布の青じそサラダ フルーツ	11 金 白身魚フライ 八幡巻き 塩焼きそば 大豆トマト煮 フルーツ
14 月	15 火 照焼きチキン 里芋おかか煮 春雨ソテー コールスローサラダ フルーツ	16 水 鶏マヨ炒め スマイルポテト ブロッコリー 人参しりしり フルーツ	17 木 エビフライ ミートボール 和風マカロニソテー 青菜コーン和え フルーツ	18 金 竹輪の天ぷら ハムステーキ キャベツソテー じゃが麻婆 フルーツ
21 月	22 火 敬老の日	23 水 秋分の日	24 木 鶏の唐揚げ 人参煮 野菜炒め ひじき煮 フルーツ	25 金 イカリング さくら焼売 焼きそば 切干大根のカレー炒め フルーツ
28 月	29 火 豆腐ハンバーグ 蒸しとうもろこし 金平ごぼう ポテトサラダ フルーツ	30 水 豚肉の酢豚風炒め 野菜コロッケ 高野豆腐煮 ほうれん草おかか和え フルーツ	☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます	



○早寝・早起き・朝ごはん！

楽しい夏休みも終わり、幼稚園での生活リズムが戻ってくる9月。まだまだ暑い日も続くため、疲れを出やすい時期でもあります。まずは、しっかり食べてきちんと休むことが大切です。睡眠時には、骨や筋肉を作るのに必要な成長ホルモンが分泌されたり脳で記憶の整理をしたりします。また朝ごはんは一日のエネルギー源となります。まだ一度にたくさん食べられない子供にとっては1回1回の食事がとても大切です。

「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけて元気に過ごしましょう！

○サバを食べて元気いっぱい！

「青魚の王様」と呼ばれるサバには、体を大きくするために大切なたんぱく質がたくさん入っています。また、頭の働きを助けるDHAや、血液を健康に保つEPAなど、青魚ならではの栄養も豊富です。

さらに、丈夫な骨や歯を作るために必要なビタミンDも含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるため、成長期の子供たちに大切な栄養です。

「魚は少し苦手かも...」という子も、まずは一口チャレンジしてみませんか？

NCC
日本ケタノグ株式会社