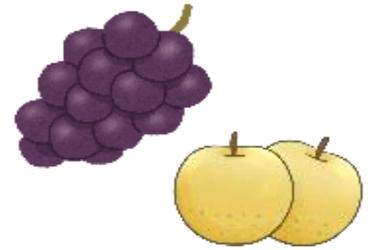




9月もいっつけ表



<p>2日(月)</p>	<p>3日(火)</p> <p>ごぼうサラダ ぶどうゼリー</p> <p>バターロール やきそば</p>	<p>4日(水)</p> <p>はるまき ちゅうかふう もやしいため たまごスープ</p> <p>白ごはん</p>	<p>5日(木)</p> <p>ぎゅうどん いかのカラフル いため かがなし</p>	<p>6日(金)</p> <p>1尾</p> <p>ししゃものてんぷら えどっこに</p> <p>白ごはん ごまじる</p>
<p>9日(月)</p> <p>しるみさかなのフライ ジャーマンポテト</p> <p>白ごはん はくさいのスープ</p>	<p>10日(火)</p> <p>1個</p> <p>シューマイ ヨーグルト マーボーはるさめ</p> <p>白ごはん わかめスープ</p>	<p>11日(水)</p> <p>なすとかぼちゃの そばろに</p> <p>白ごはん けんちんじる</p>	<p>12日(木)</p> <p>ドライカレー ポテトとコーンの スープ</p>	<p>13日(金)</p> <p>橋立産甘えびの日</p> <p>はしたてさんあまえびと だいたずのいろどりごまからめ トマト</p> <p>白ごはん とりすきに</p>
<p>16日(月)</p> <p>敬老の日</p>	<p>17日(火)</p> <p>おつきみデザート</p> <p>ソースカツライス つきみじる</p>	<p>18日(水)</p> <p>さばのしょうがに おひたし</p> <p>白ごはん とりやさじる</p>	<p>19日(木)</p> <p>にこみハンバーグ マカロニサラダ</p> <p>白ごはん コンソメスープ</p>	<p>20日(金)</p> <p>今月のおさかな献立</p> <p>さんまのかばやき きゅうりづけ</p> <p>白ごはん ふたにくじゃが</p>
<p>23日(月)</p> <p>振替休日</p> <p>秋分の日</p>	<p>24日(火)</p> <p>あじのあまずあん きりほしだいこんのサラダ</p> <p>白ごはん ワンタンスープ</p>	<p>25日(水)</p> <p>チキンカレー ふくじんづけ</p> <p>かいそうサラダ</p>	<p>26日(木)</p> <p>ひじきのナムル ハムぞえ</p> <p>白ごはん じゃじゃんどうふ</p>	<p>27日(金)</p> <p>とりにくの あまからからめ</p> <p>れいとう パイナップル</p> <p>白ごはん とうがんのスープ</p>

30日(月)

振替休日

運動会

9月の目標 朝食について考えよう

なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。

