



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
1 土	チャンボン麺 大根の煮物	干し中華めん(50g)、豚もも肉(30)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、にんじん(5)、チンゲンサイ(10)、ごま油(0.2)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(6)、食塩(0.1)、こしょう、 でんぷん(1)／だいこん(35)、にんじん(10)、うすあげ(5)、さとう(1.5)、濃口しょう ゆ(2.5)、けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎野菜スティック 牛乳 ミニ動物ビスケット ぼたぼた焼き	525(509) 21.6(19.7) 15.2(16.2) 1.3(1.1)
3 月	ごはん ビビンバ風炒め物 わかめスープ 焼きのり	米(60g)／豚ミンチ肉(35)、しょうが(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、ごま油 (0.5)、ほうれんそう(20)、にんじん(20)、もやし(10)、ごま(1)、さとう(2)、濃口し ょうゆ(3)／木綿豆腐(20)、干しわかめ(0.3)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、あおねぎ (3)、えのきたけ(3)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、淡口しょうゆ(1)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 おこめのすなっく エースコイン、りんご	548(451) 20.7(17.1) 17.1(15.5) 1.2(0.9)
4 火	栗ご飯 ほっけの塩焼き 五目豆 豚汁	米(40g)、ゆでくり レトルト(15)、食塩(0.2)、料理酒(1)／ほっけ(50)、食塩(0.2) ／だいず(10)、れんこん(3)、にんじん(5)、板こんにゃく(3)、干しいたけ(0.2)、さ とう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)／豚もも肉(10)、うすあげ(3)、だいこ ん(20)、たまねぎ(15)、しめじ(6)、ごぼう(3)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8) ／ｷｯｸｰｷｯｸ(25)、スキムミルク(3)、無塩バター(4)、さとう(3)、無糖ヨーグルト (8)、梨(15)、レモン果汁(0.5)	◎牛乳 ◎赤ちゃんせんべい 牛乳 梨のケーキ	543(485) 25.8(24.1) 16.3(15.4) 2.0(1.7)
5 水	パーカーパン 鶏の照焼き ほうれん草のソテー 和風コーンスープ	パーカーパン(1個)／鶏もも肉(50)、濃口しょうゆ(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、さ とう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、でんぷん(1)／ほうれんそう(20)、キャベツ (15)、にんじん(5)、しめじ(4)、なたねサラダ油(0.3)、濃口しょうゆ(0.5)、食塩(0.1) ／北海道クリームコーン(15)、たまねぎ(20)、じゃがいも(15)、にんじん(5)、あおね ぎ(5)、えのきたけ(5)、とりがらスープ(3)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩 (0.2)／さつまいも(50)、ｷｯｸｰｷｯｸ(10)、なたね油(4)、食塩(1)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 さつま芋のフリッター	553(522) 22.5(21.7) 21.0(21.7) 1.7(1.4)
6 木	ごはん 焼き鯖のごまだれ ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／さば(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、でんぷん (0.3)、ごま(1)／芽ひじき(2)、ちくわ(3)、にんじん(5)、ごぼう(3)、なたねサラダ油 (0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20)、はくさい (20)、じゃがいも(15)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 たべっ子動物バター味 元氣カリポテミニ	556(529) 21.8(21.1) 21.3(21.9) 1.9(1.6)
7 金	ごはん ウイナーカレー キャベツのソテー	米(60g)／鶏もも皮なし(15)、たまねぎ(40)、にんじん(10)、じゃがいも(30)、グリン ピース(3)、にんにく(0.3)、しょうが(0.3)、なたねサラダ油(2)、コクと旨みのまろ やかカレー(7)、ハチカ-ﾙ(3)、ﾄｯﾌﾟｷｯｯ(3)、ｸﾞﾙｰｽ(1)、食塩(0.1)、こしょう、ウイ ンナーソーセージ(40)、/焼豚(7)、キャベツ(30)、チンゲンサイ(15)、しめじ(5)、に んじん(5)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、濃口しょうゆ(0.5)	◎牛乳 ◎元氣あまからせん 牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック塩味 ひじきスティック	658(614) 22.9(22.5) 25.5(24.5) 2.4(2.0)
8 土	きつねうどん 白菜の煮浸し	干しうどん(55g)、うすあげ(20)、さとう(2)、濃口しょうゆ(1)、たまねぎ(15)、にん じん(6)、干しいたけ(0.5)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、淡口 しょうゆ(4)、濃口しょうゆ(2)、みりん(2)／ツナ缶(10)、はくさい(35)、キャベツ (15)、にんじん(5)、さとう(0.5)、淡口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.5)	◎牛乳 ◎野菜スティック 牛乳 まあるいクラッカーミニ 元氣薄焼きせんべい	521(502) 34.5(33.0) 17.4(18.1) 3.3(2.8)
11 火	ごはん 鶏肉のりんごソース焼き 白菜のおかか炒め 豆腐のみそ汁	米(50g)／鶏もも肉(50)、料理酒(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、りんご(7)、米酢(1.2)、 さとう(0.2)、濃口しょうゆ(2)、みりん(0.5)／白菜(30)、にんじん(5)、花かつお (0.8)、なたねサラダ油(0.3)、濃口しょうゆ(1.5)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、さ つまいも(10)、にんじん(5)、チンゲンサイ(5)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、みそ (8)／小麦粉(13)、たまご(15)、バラベーコン(7)、キャベツ(30)、ながいも(6)、あお ねぎ(3)、なたねサラダ油(1.5)、トンカツソース(5)、けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎赤ちゃんせんべい 牛乳 お好み焼き	556(504) 24.9(23.3) 20.7(19.8) 2.1(1.7)
12 水	ごはん 魚のかば焼き 小松菜の煮浸し 麩のすまし汁	米(50g)／さんま(3~5歳)(40)、ホキ(1~2歳)(40)、しょうが(0.5)、でんぷん(4)、なたねサ ラダ油(5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2.5)、料理酒(1)、みりん(1)／うすあげ(3)、こまつな(15)、は くさい(20)、にんじん(5)、淡口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.3)／おつゆ麩(1.5)、じゃがいも (20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、えのきたけ(4)、干しわかめ(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし (2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／小麦粉(25)、ﾊﾞｰｷｯｸﾞﾊﾞﾀｰ(0.5)、さとう(7)、スキムミルク (3)、みかんジュース 1L(10)、なたねサラダ油(3)、みかん缶(10)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 みかん蒸しパン	636(538) 21.9(20.5) 23.2(16.7) 1.1(0.7)
13 木	ごはん すき焼き風煮 じゃがいものみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g)／牛もも肉(25)、つきこんにゃく(10)、木綿豆腐(20)、はくさい(40)、たま ねぎ(20)、白ねぎ(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3.5)、みりん (0.5)、料理酒(0.5)／うすあげ(3)、じゃがいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、こ まつな(5)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／ちりめんじゃこ(5)、さとう(0.5)、濃口し ょうゆ(1)、みりん(1)、ごま(0.5)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 元氣水族館のなかまたち 1歳からのサッポロポテト ハイチーズ	553(508) 22.4(20.2) 19.8(19.2) 2.5(2.1)
14 金	ごはん 鯖のムニエル 洋風切り干し大根 さつまいものクリームスープ	米(50g)／秋鮭(40)、食塩(0.2)、こしょう、白ワイン(1)、小麦粉(3)、無塩バター(4)／きりほ しいたけ(5)、ショルダーベーコン(7)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、コーン(5)、ピーマン(3)、な たねサラダ油(1)、ﾄｯﾌﾟｷｯｯ(5)、ｸﾞﾙｰｽ(1)、さとう(0.5)、食塩(0.1)／鶏もも肉(7)、たまねぎ (30)、さつまいも(30)、さつま芋うらこし(10)、無塩バター(2)、とりがらスープ(3)、牛乳(20)、 スキムミルク(3)、生クリーム(1.5)、食塩(0.2)、こしょう	◎牛乳 ◎元氣あまからせん アシドミルクプラス アンパンマンのひとくちビスケット KCさかなの学校	641(622) 24.3(24.8) 16.6(17.5) 1.0(0.8)
15 土	かやくうどん チャンプル	干しうどん(55g)、鶏もも肉(25)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、干しわかめ(0.3)、あ おねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、淡口しょうゆ(4)、濃口しょうゆ(2)、み りん(2)／木綿豆腐(35)、ツナ缶(15)、たまねぎ(20)、チンゲンサイ(15)、にんじん (7)、なたねサラダ油(1.5)、さとう(1.5)、淡口しょうゆ(1.5)、料理酒(0.5)、食塩(0.1)、 こしょう	◎牛乳 ◎野菜スティック 牛乳 たべっ子パイビーおやさい えびスナック	510(489) 23.3(21.1) 14.9(16.0) 3.1(2.5)
17 月	ごはん ビビンバ風炒め物 わかめスープ 焼きのり	米(60g)／豚ミンチ肉(35)、しょうが(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、ごま油 (0.5)、ほうれんそう(20)、にんじん(20)、もやし(10)、ごま(1)、さとう(2)、濃口し ょうゆ(3)／木綿豆腐(20)、干しわかめ(0.3)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、あおねぎ (3)、えのきたけ(3)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、淡口しょうゆ(1)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 紫芋パン 柿	624(497) 24.0(19.4) 16.8(15.0) 1.1(0.9)
18 火	紅葉ごはん ほっけの塩焼き 五目豆 豚汁	米(50g)、にんじん(8)、だし昆布(0.5)、食塩(0.1)、淡口しょうゆ(2)、料理酒(1.5)／ ほっけ(50)、食塩(0.2)／だいず(10)、れんこん(3)、にんじん(5)、板こんにゃく(3)、 干しいたけ(0.2)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)／豚もも肉 (10)、うすあげ(3)、だいこん(20)、たまねぎ(15)、しめじ(6)、ごぼう(3)、あおねぎ(3)、 けずりぶし(2.5)、みそ(8)／ｷｯｸｰｷｯｸ(25)、ほうれんそう(6)、スキムミルク(5)、無 塩バター(6)、さとう(3)、無糖ヨーグルト(4)、粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎赤ちゃんせんべい 牛乳 ポパイケーキ	575(511) 26.8(24.9) 17.9(16.6) 2.0(1.6)



Main menu table with columns: 日付 (Date), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack), エネルギーたんぱく質脂質・塩分 (Energy, Protein, Fat, Salt) (kcal, g, g, g). Rows include items like 19日 水 ごはん 鶏の唐揚げ, 20日 木 ごはん 焼き鯖のごまだれ, etc.



体内時計と朝ごはん



『体内時計』を知っていますか？大体の人は、昼間は起きて活動をして、夜間は眠っていますね。この約24時間周期の概日リズムを作るのが『体内時計』です。体温や血圧の変化、ホルモン分泌などが関わっており、体内時計が整うと、寝起きや寝つきがよくなり、お腹の空くリズムも作られます。

※体内時計は朝の起床後に太陽の光を浴びることで、毎日リセットされています。朝に自然光を浴びるといいと言われる理由のひとつです。

※食事にも体内時計を調節する働きがあります。規則正しい食事で、ホルモンや消化酵素の分泌リズムが作られます。食事をとることで、体温が上昇して一日の体温のリズムも作られていきます。

朝ごはんを食べることで、体温を上げて日中の活発な活動をする準備を整えます。朝ごはんは、栄養をとるだけでなく、言わば眠りから活動にむかう為に『身体を起こす役割』もあります。

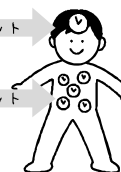
わんぱくだより参照



日光でリセット



インスリン分泌 体温が上昇 活動



今月の栄養価(10月)

Nutrition table with columns: 栄養価 (Nutrient), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 脂質 (Fat), カルシウム (Calcium), 鉄 (Iron), ビタミンA (Vitamin A), ビタミンB1 (Vitamin B1), ビタミンB2 (Vitamin B2), ビタミンC (Vitamin C), 食物繊維 (Fiber), 食塩相当量 (Salt equivalent). Rows for 3才以上児 and 3才未満児.

※材料の都合により、献立を変更することがあります