

10月給食献立表(後期食)



曜日	月	火	水	木	金	土
----	---	---	---	---	---	---

日付	<p>【睡眠と食事の関係】</p> <p>睡眠不足が続くと食欲をコントロールするホルモンのバランスが乱れます。朝ごはんを食べることは大切なことですが、睡眠時間も意識してごはんの時間にお腹が空くリズムを作りましょう。</p> <p style="text-align: center;">空腹のメカニズム</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">睡眠不足</div> <div style="text-align: center;"> <p>レプチン</p> <p>分泌減少</p> <p>→</p> <p>満腹感を感じにくくなる</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">睡眠不足</div> <div style="text-align: center;"> <p>グレリン</p> <p>分泌増加</p> <p>→</p> <p>満腹感を感じやすくなる</p> </div> </div>	1日	2日
昼食		軟飯 肉じゃが サラダ スープ フルーツ	焼きそば スープ ゼリー
午後のおやつ		お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす		豚肉/米・さつま芋	豚肉/中華麺・じゃが芋
身体を守る	人参・玉葱・南瓜・きのこ・レタス・パプリカ・きゅうり	キャベツ・玉葱・人参	

日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	軟飯 カレイの煮つけ 野菜のごま和え みそ汁 フルーツ	軟飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ みそ汁 フルーツ	茄子のミート スパゲッティー 青梗菜和え スープ フルーツ	軟飯 豚肉煮 キャベツとひじきのサラダ みそ汁 フルーツ	軟飯 煮魚 コロコロサラダ 豚汁 フルーツ	わかめラーメン じゃが煮 フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	芋ようかん 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	カレイ/米	鶏肉・ツナ/米	豚肉/パスタ・バター	豚肉・豆腐/米	鮭・豚肉/米	豚肉/中華麺・じゃが芋
身体を守る	小松菜・人参・もやし・キャベツ・なす・わかめ	ブロッコリー・コーン・かぶ・人参	人参・玉葱・なす・きくらげ・えのき	玉葱・キャベツ・ひじき・トマト・わかめ	キャベツ・トマト・きゅうり・大根・人参・ごぼう・葱	もやし・玉葱・人参・わかめ・グリーンピース

日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	軟飯 肉豆腐 いそあえ みそ汁 フルーツ	軟飯 鮭の照り焼き 切干大根煮 みそ汁 フルーツ	味噌ラーメン サラダ フルーツ	軟飯 きのこバーグ すき昆布煮 みそ汁 フルーツ	軟飯 ポークビーンズ ブロッコリー スープ ゼリー	うどん ポテトサラダ ヨーグルト
午後のおやつ	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	じゃこおじや 麦茶	ナポリタン 麦茶	ごぼうクラッカー 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	豚肉・豆腐/米	鮭・鶏肉/米	豚肉/中華麺	鶏肉・おから/米	豚肉/米・バター	豚肉/うどん・じゃが芋
身体を守る	人参・絹さや・ほうれん草・もやし・のり	切干大根・人参・いんげん・キャベツ	もやし・人参・玉葱・キャベツ・葱・きゅうり	玉葱・きのこ・人参・昆布・絹さや	玉葱・人参・枝豆・大豆・ブロッコリー・小松菜	人参・玉葱・葱・きゅうり

日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	軟飯 煮魚 きんぴら みそ汁 フルーツ	軟飯 鶏肉煮 野菜和え みそ汁 フルーツ	食パン サラダ スープ フルーツポンチ	軟飯 焼き肉 ナムル スープ フルーツ	軟飯 鶏肉煮 コールスローサラダ スープ フルーツ	和風スパゲッティー スープ フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	黒ゴマミルクプリン 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	鮭・鶏肉/米	鶏肉/米・じゃが芋	鶏肉/パン・じゃが芋	豚肉・豚レバー/米	鶏肉/米	鶏肉/パスタ
身体を守る	ごぼう・れんこん・人参・絹さや・大豆・小松菜・もやし	大根・きゅうり・人参・キャベツ・わかめ	レタス・きゅうり・玉葱・人参・ほうれん草	玉葱・ピーマン・ほうれん草・人参・もやし・わかめ・葱	キャベツ・きゅうり・白菜	きのこ・玉葱・のり・もやし・小松菜

日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	軟飯 鶏の味噌焼き 納豆和え すまし汁 ヨーグルト	軟飯 筑前煮 キャベツの塩和え みそ汁 フルーツ	うどん サラダ フルーツヨーグルト	軟飯 鮭の味噌バター焼き なめたけ和え すまし汁 フルーツ	軟飯 照り焼きチキン さつま芋サラダ スープ フルーツ	タンメン たたききゅうり ゼリー
午後のおやつ	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	ハロウィンプリン 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	鶏肉・納豆・豆腐/米	鶏肉/米	鶏肉/うどん	鮭/米・バター	鶏肉/米・さつま芋	豚肉/中華麺
身体を守る	ほうれん草・もやし・人参・わかめ	人参・大根・ごぼう・きのこ・絹さや・キャベツ・きゅうり・葱	玉葱・人参・葱・椎茸・レタス・きゅうり・パプリカ	ほうれん草・人参・白菜・きのこ・もやし	玉葱・人参・グリーンピース・きゅうり	もやし・人参・玉葱・きくらげ・葱・きゅうり