

# 9 月 献 立 表

日	曜日	全 児 童		3歳未満児		日	曜日	全 児 童		3歳未満児	
		昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食			昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食
1	木	揚げたらのおろしかけ ほうれん草の華風炒め	みそ汁(さつまいも・油揚げ) くだもの	牛乳 米粉入りケーキ	牛乳 ごはん	15	木	秋野菜カレー 大根サラダ	かぶのスープ くだもの	牛乳 フルーツ寒天	牛乳 カレーライス
2	金	いり豆腐 おかかあえ	みそ汁(もやし・しめじ) くだもの	牛乳 ふかし芋	牛乳 ごはん	16	金	すり身ハンバーグ 小松菜のなめだけあえ	みそ汁(南瓜・油揚げ) くだもの	牛乳 ドックサンド	牛乳 ごはん
3	土	あんかけうどん あえもの	くだもの	牛乳 キャラメルコーン	牛乳	17	土	スパゲティミートソース チーズ	コンソメスープ くだもの	牛乳 ブリッツ	牛乳
5	月	鶏肉の照り焼き 炒り卵あえ	みそ汁(じゃがいも・こねぎ) くだもの	牛乳 ヨーグルトパンケーキ	牛乳 ごはん	20	火	エビフライ 小松菜のサラダ	オニオンスープ くだもの	牛乳 セサミケーキ	牛乳 食パン
6	火	かぼちゃコロッケ 三色ナムル	小松菜スープ くだもの	牛乳 ケチャップライス	牛乳 レーズンパン	21	水	親子煮 しらすあえ	みそ汁(豆腐・わかめ) くだもの	牛乳 揚げパン	牛乳 ごはん
7	水	鮭の秋色焼き 大豆とひじきの煮物	みそ汁(チゲン菜・油揚げ) くだもの	牛乳 たまごサンド	牛乳 ごはん	22	木	ほっけの照り焼き 五目きんぴら	みそ汁(卵・こねぎ) くだもの	牛乳 スイートポテト	牛乳 ごはん
8	木	しらす入り厚焼き卵 小松菜のあえもの	豚汁 くだもの	牛乳 あずき蒸しパン	牛乳 ごはん	24	土	しょうゆ野菜ラーメン 枝豆	くだもの	牛乳 ビスコ	牛乳
9	金	ほっけの塩焼き 生揚げと大根炒め煮	みそ汁(白菜・えのき) くだもの	牛乳 お好み焼き	牛乳 ごはん	26	月	すき焼き ツナあえ	みそ汁(かぶ・ワカメ) くだもの	牛乳 じゃがバター	牛乳 ごはん
10	土	塩やきそば 枝豆	コンソメスープ くだもの	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳	27	火	チキンナゲット コロコロサラダ	小松菜スープ くだもの	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 バターパン
12	月	かみなり豆腐 キャベツの中華あえ	みそ汁(もやし・チンゲン菜) くだもの	牛乳 大豆入りかりんとう	牛乳 ごはん	28	水	さばのカレー焼き 磯香あえ	けんちん汁 くだもの	牛乳 ココアホットケーキ	牛乳 ごはん
13	火	さばのパーベキューソースかけ ごまドレサラダ	コンソメスープ くだもの	牛乳 ミニラーメン	牛乳 米粉パン	29	木	ザンギ ポテトサラダ	コンソメスープ 梨	牛乳 クリームサンド	牛乳 ヤクルト 彩りごはん
14	水	チキンチキンごぼう もやしのあえもの	みそ汁(えのき・わかめ) くだもの	牛乳 コーンフレーククッキー	牛乳 ごはん	30	金	ひじき入り卵焼き ブロッコリーのソテー	みそ汁(なす・玉ねぎ) くだもの	牛乳 りんごドーナツ	牛乳 ごはん

秋の気配が感じられる季節になりました。朝夕の寒暖の差も激しく暑かった夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。ご家庭でも早寝早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんと食べて生活リズムを整えましょう。

### 朝ごはん食べていますか

令和3年度の食育に関するアンケート調査の結果によると、男女ともに20代、30代は他の年代に比べると朝食を毎日食べる割合が低い傾向です。朝食を食べることは、子どもも大人も健康なからだを作るための第一歩です。家族みんなで朝食を食べて1日を元気に過ごしましょう。

年代	性別	割合
20歳代	男	45.0%
	女	41.2%
30歳代	男	53.3%
	女	64.2%
40歳代	男	57.4%
	女	70.1%

令和3年度旭川市食育に関するアンケート調査報告書より抜粋

### 朝ごはんを食べる工夫

○手早く用意するために…

- ・夕食を多めに作って朝食に
- ・メニューをパターン化
- ・そのまま食べられる(切ったり調理したりせずに食べられるもの) チーズやトマト、果物などを用意する。

○夕食の工夫

「朝はお腹が空いてないから食べられない」ということがないように、夕食が遅い時間になる日は脂質を控えた軽めのメニューにし、早めに寝るように心がけましょう。

### 旭川のくだもの

旭川では、たくさんの種類の果物が栽培されています。りんご、なし、ぶどう、ブルーベリーなど市内にある果樹園や直売所で購入することができます。収穫時には”くだもの狩り”ができることもあります。機会があればぜひ地元のおいしい果物を味わってみてください。

※旭川市農業振興課HPには【あさひかわくだものもぎどりカレンダー】【あさひかわ果樹園マップ】等の情報が掲載されています。

\*行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。