

# 9月 こんだてひょう

# よさみ保育園

日	曜	ごはんおやつ	こんだてめい	からだをつくる たべもの	からだのちょうしをととのえる たべもの	ねつやちからになる たべもの	3じおやつ
1	月	きなこマカロニ	おにぎり わかめとこうやどうふのみそしる ウインナー きりぼしだいこん キウイ (防災の日メニュー)	ウインナー こうやどうふ	にんじん たまねぎ わかめ きりぼしだいこん えのき いんげん キウイ	ごはん	ボンデケーキ ぎゅうにゅう ハーベスト (非常食)
2	火	こんさいのもの	ごはん すましじる ぶたにくのしょうがやき たくあんあえ パナナ	ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ ピーマン たくあん きゅうり えのき だいこん パナナ	ごはん	ドーナツ ぎゅうにゅう
3	水	むしいも	スライスパン ミネストローネ てりやきチキン たまごサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん パプリカ グレープフルーツ	スライスパン	チーズのはさみあげ おちゃ
4	木	バナナ こんぶ	ごはん ワンタンスープ しろみさかなフライ ちゅうかさサラダ オレンジ	しろみさかな	にんじん たまねぎ もやし キャベツ しいたけ きゅうり ニラ オレンジ	ごはん ワンタン	フルーツゼリー ぎゅうにゅう
5	金	ホットケーキ	カムカムごはん なすのみそしる チンジャオロース こぶさいも パイナップル	ぶたにく	にんじん たまねぎ くきわかめ ピーマン たけのこ なす しめじ パイン	ごはん じゃがいも	ビスケット ぎゅうにゅう
6	土	バナナ	にゅうめん えだまめ オレンジ	とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ オレンジ しいたけ	そうめん	ラスク ぎゅうにゅう
8	月	むしいも	ごはん いなかじる にくだんごのあますダレ ゆかりあえ キウイ	ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン ゆかり キャベツ だいこん しいたけ キウイ	ごはん さといも	チーズケーキ オレンジジュース
9	火	オレンジ こざかな	ごはん はちはいじる さけのしおやき ひじきのにももの パナナ	さけ とうふ	にんじん たまねぎ えのき しいたけ キャベツ だいこん ひじき いんげん パナナ	ごはん	メロンパン ぎゅうにゅう
10	水	むしパン	やさいたっぷりラーメン とりのからあげ ごまきゅうり パイナップル	とりにく	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ きゅうり キャベツ しめじ たら パイン	ラーメン	おはぎ ぎゅうにゅう
11	木	ラスク	ごはん とうふのみそしる ちくわとかぼちゃのてんぷら ツナサラダ オレンジ	ちくわ ツナ とうふ	にんじん たまねぎ かぼちゃ はくさい キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん	フライドポテト ぎゅうにゅう
12	金	やさいのにももの	カムカムごはん はるさめスープ しゅうまい コーンサラダ グレープフルーツ	ぶたにく	にんじん たまねぎ くきわかめ しいたけ コーン キャベツ ニラ グレープフルーツ	ごはん しゅうまいのかわ	ちんすこう ぎゅうにゅう
13	土	キウイ	とんじるうどん えだまめ パナナ	ぶたにく	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ ねぎ パナナ	うどん	ジャムサンド ぎゅうにゅう
16	火	バナナ	なめしごはん とうにゅうみそしる ボイルソーセージ マカロニたまごサラダ オレンジ	ソーセージ たまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり えのき だいこん オレンジ	ごはん マカロニ	たんじょうびクッキー オレンジジュース
17	水	にんじん チーズ	ごはん わかめのすましじる とりにくのカレーやき ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	とりにく	にんじん たまねぎ わかめ ブロッコリー キャベツ はくさい グレープフルーツ	ごはん	よさみうどん おちゃ
18	木	オレンジ こんぶ	ごはん マーボースープ あじフライ もやしのナムル パナナ	ぶたにく あじ	にんじん たまねぎ たら しいたけ たけのこ もやし きゅうり パナナ	ごはん	こくとうむしパン ぎゅうにゅう
19	金	だいこんのもの	カムカムごはん じゃがいものしろみそしる おろしハンバーグ ごぼうのあまからいため キウイ	ぶたにく	にんじん たまねぎ きのこ だいこん ごぼう ねぎ くきわかめ キウイ	ごはん じゃがいも	チーズビスケット ぎゅうにゅう
20	土	キウイ	クリームパスタ チーズ オレンジ	ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう オレンジ	パスタ	ラスク ぎゅうにゅう
22	月	ホットケーキ	キーマカレー とんかつ ツナいりやさいソテー グレープフルーツ	ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ピーマン グレープフルーツ	ごはん じゃがいも	パリパリピザ ぎゅうにゅう
24	水	こんさいのもの	(低) ぶりかけごはん (幼) おにぎり とうふのちゅうかさスープ にくだんご あおじそサラダ キウイ	とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ たら ピーマン キャベツ あおじそ ぶりかけ キウイ	ごはん	ポテトチップス ぎゅうにゅう
25	木	オレンジ こざかな	ごもくうどん さけのてりやき コーンクリーミーサラダ パナナ	さけ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ しいたけ たけのこ ねぎ パナナ	うどん	りんごバターケーキ ぎゅうにゅう
26	金	ラスク	カムカムごはん こんさいみそしる とりのたつたあげ きゅうりのしおこんぶあえ オレンジ	とりにく	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう きゅうり キャベツ しおこんぶ オレンジ	ごはん	クラッカー ぎゅうにゅう
27	土	キウイ	ラーメン えだまめ パナナ	ぶたにく	にんじん たまねぎ たら もやし えだまめ パナナ	ラーメン	ジャムサンド ぎゅうにゅう
29	月	チーズ きゅうり	ごはん かきたまじる てりやきハンバーグ かいそうサラダ キウイ	ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ かいそう キャベツ きゅうり ピーマン はくさい キウイ	ごはん	こくとうまんじゅう ぎゅうにゅう
30	火	さつまいも	ごはん かぼちゃのみそしる とりにくのマーマレードやき こまつなともやしのごまあえ パナナ	とりにく	にんじん たまねぎ かぼちゃ こまつな もやし ごま だいこん えのき パナナ	ごはん	クリームパン ぎゅうにゅう

平均栄養価	エネルギー (kcal)	総蛋白 (g)	カルシウム (mg)	
	幼児	590	22	351
	低年齢児	476	15.8	225

★よさみうどん→ひよこ組さんに「足踏み」をしてもらいます！  
 ※9月1日は「防災の日」です。非常時を想定した食事として、おにぎりや  
 乾物を利用したおかずを提供します。

※24日はおにぎりクッキングを行います。幼児クラスはエプロン、三角巾の用意をお願いします。

