



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー
1	火	牛乳	鶏肉のあんず醤油焼き・キャベツときゅうりのごま酢和え・小松菜のみそ汁	オレンジゼリー・ウエハース	438
2	水	菓子	厚揚げの肉みそがけ・和風ポテトサラダ・かきたま汁・果物	納豆スパゲティ・牛乳100	460
3	木	果物	白身魚のフライ・ゆで卵のタルタルソースと野菜添え・シンジャースープ・果物	菓子・ジョア	436
4	金	＜秋の遠足＞			
5	土	菓子	焼うどん・果物・ジョア	希望保育のみおやつ持参	
6	日				
7	月	ヨーグルト	肉豆腐・さつま芋のごま和え・大根のみそ汁	お好み焼き・牛乳100	434
8	火	菓子	ちくわの磯辺揚げ・コールスローサラダ・みそうどん	ザクザククッキー・牛乳100	465
9	水	果物	タンドリーチキン・ラタトゥイユ・キャベツのスープ・果物	お芋チップス・牛乳100	462
10	木	菓子	魚のごまみそ焼き・納豆サラダ・あおさ汁	ウィンナーパン・牛乳100	451
11	金	果物	野菜たっぷりキッシュ・ゆかりのパスタ・クラムチャウダー・果物	菓子・ジョア	463
12	土	＜お弁当の日＞			
13	日				
14	月	スポーツの日			
15	火	菓子	ポークケチャップ・花野菜サラダ・きのこのスープ	きな粉トースト・ジョア	455
16	水	ヨーグルト	鶏肉と卵の煮物・だし・みそ汁・果物	どら焼き・牛乳100	462
17	木	果物	さんまのかば焼き・かぼちゃサラダ・豚汁	ちんすこう・牛乳100	433
18	金	カルシウムせんべい	＜ほかほかごはんの日＞ポークカレー・キャベツと卵のスープ・フルーツヨーグルト	菓子・牛乳200	447
19	土	菓子	タンメン・果物・ヨーグルト	希望保育のみおやつ持参	
20	日				
21	月	菓子	さばのみそ煮・ブロッコリーのおかかチーズ和え・ひつつみ汁	りんごのコンポート・牛乳100	454
22	火	カルシウムせんべい	＜お誕生会＞	マドレーヌ・牛乳100	
23	水	ヨーグルト	大豆とウィンナーの天ぷら・白菜としめじの青しそ風味和え・にら玉汁	たこ焼きポテト・牛乳100	436
24	木	果物	生姜焼き・もやしのナムル・みそスープ・果物	クリームパン・牛乳100	421
25	金	牛乳	骨太卵焼き・キャベツの塩こんぶ和え・肉団子スープ・果物	菓子・ジョア	435
26	土	＜お弁当の日＞			
27	日				
28	月	菓子	かつおのみそマヨ焼き・ひじきのサラダ・豚肉と押麦のスープ	ジャムサンド・牛乳100	452
29	火	果物	厚揚げ入り和風ミートローフ・野菜ソテー・じゃが芋のみそ汁	しらすおにぎり・牛乳100	443
30	水	菓子	＜おむすびの日・収穫祭＞さつま芋汁・果物	カステラ・牛乳100	
31	木	果物	じゃが芋と枝豆の卵焼き・小松菜のサラダ・かぼちゃシチュー	スコーン・牛乳100	483

※午前のおやつは3歳未満児のみです。 ※※エネルギー（kcal）は3歳以上児の数値です



4日（金） 秋の遠足 ・ お弁当の日
22日（土） お弁当の日
31日（土） //

お弁当、水筒（水または麦茶）、1回分のおやつを忘れずに持ってきてください。

18日（金） ほかほかごはんの日

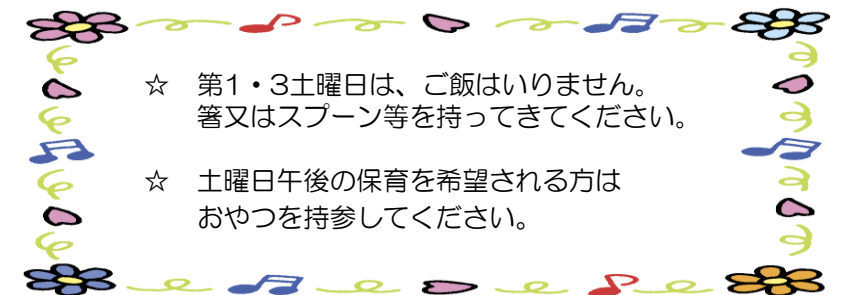
年長児がお米を研いでご飯を炊きます。
炊きあがったご飯を食べるので、すみれ組とさくら組は、空のお弁当箱を持ってきてください。ちゅうりっぷ組とたんぽぽ組は、保育園の食器を使います。

22日（火） お誕生会

お楽しみ給食なのでご飯はいりません。
箸またはスプーン等を持ってきてください。

30日（水） 収穫祭・おむすびの日

さつま芋汁を作ります。
手作りのおむすびを持ってきてください。



☆ 第1・3土曜日は、ご飯はいりません。
箸又はスプーン等を持ってきてください。

☆ 土曜日午後の保育を希望される方は
おやつを持参してください。

9月の栄養摂取量

	エネルギー		たんぱく質		脂質		塩分	
区分	未満児	以上児	未満児	以上児	未満児	以上児	未満児	以上児
9月分	577	449	20.8	20.2	20.1	22.7	1.6	1.7

都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。