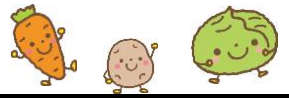

9月のこんだて

日頃市保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー
1	木	牛乳	豆腐と青菜のチャンプル・わかめとトマトの酢の物・みそ汁・果物	ぶどう寒天ゼリー・ビスケット	460
2	金	ジョア	かぼちゃのそぼろ煮・生揚げ納豆・みそ汁	菓子・牛乳(200)	390
3	土	果汁	豚丼・果物・ヨーグルト	希望保育のみおやつ持参	
4	日				
5	月	果物	ミートボール・切干大根サラダ・スープ	じゃこトースト・牛乳(100)	442
6	火	やさいジュース	巣ごもり卵・かぼちゃのおかか和え・みそ汁・果物	ぎょうざピザ・牛乳(100)	412
7	水	牛乳	松風焼き・春雨サラダ・野菜スープ	わかめとチーズのおにぎり・麦茶	442
8	木	果汁	じゃが芋のチンジャオロース・ブロッコリーの和え物・中華風コーンスープ	みたらし団子・牛乳(100)	424
9	金	スポロン	かつおの照焼き・さつま芋サラダ・月見うどん・果物	菓子・牛乳(200)	462
10	土	〈 お弁当の日 〉			
11	日				
12	月	果汁	鶏肉の香味焼き・ツナとレタスのサラダ・ひっつみ汁	バナナブレット・牛乳(100)	468
13	火	やさいジュース	〈 おむすびの日 〉ちくわのマヨネーズ焼き・青菜とレンコンのごま和え・中華スープ・果物	かりんとう・牛乳(100)	464
14	水	牛乳	ポークカレー・さきいかサラダ・オニオンスープ	フルーツヨーグルト・カルシウムせんべい	384
15	木	スポロン	白身魚のフライ・ゆで野菜タルタルソース添え・みそ汁・果物	蒸しパン・牛乳(100)	459
16	金	果物	ふわふわ親子煮・ひじきとハムのソテー・おくずかけ	菓子・牛乳(200)	438
17	土	〈 運動会 〉			
18	日				
19	月	敬老の日			
20	火	スポロン	〈 ほかほかごはんの日 〉鮭のパン粉焼き・さつま芋とブロッコリーのソテー・豆乳スープ・果物	フレンチトースト・牛乳(100)	405
21	水	果物	ピザ風卵焼き・スパゲティサラダ・豚汁風	リンゴマフィン・牛乳(100)	466
22	木	やさいジュース	〈 誕生会 〉	アイスクリーム	
23	金	秋分の日			
24	土	〈 お弁当の日 〉			
25	日				
26	月	果物	中華風卵焼き・春雨の酢の物・中華スープ	焼いも・ジョア	391
27	火	果汁	豆腐の揚げ団子・刻み昆布の煮物・みそ汁	カルピスポンチ・ウエハース	401
28	水	スポロン	カリカリ焼売・変わり五目煮・チンゲン菜のスープ・果物	きのこ五平もち・牛乳(100)	458
29	木	牛乳	鶏肉りんごソース焼き・トマトサラダ・きのこのすまし汁	じゃじゃ麺・麦茶	388
30	金	やさいジュース	さんまのジンジャーマリネ・白和え風サラダ・春雨スープ・果物	菓子・牛乳(200)	448

※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

9月の予定

13日（火）　おむすびの日

手作りのおむすびを持ってきてください。

20日（火）　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。
炊き上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。たんぽぽ組とちゅうりっぷ組は、保育園の食器を使います。

22日（木）　お誕生会

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

10日（土）　お弁当の日
24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。

☆　第1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。

8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
8月分	597	414	22	19	18	18	1.6	1.6

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。