



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー
1	土	果汁	パン・果物・ジョア	希望保育のみおやつ持参	
2	日				
3	月	果汁	ちくわの甘辛煮・和風ポテトサラダ・みそ汁	塩やきそば・牛乳(100)	394
4	火	牛乳	豚肉の生姜焼き・もやしのナムル・みそスープ・果物	しらすおにぎり・麦茶	387
5	水	やさいジュース	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	りんごのコンポート・ジョア	468
6	木	果物	タンドリーチキン・ラタトゥイユ・かき玉スープ	黒ゴマトースト・牛乳(100)	452
7	金	果汁	鮭のタルタル焼き・青菜のおかか和え・ジンジャースープ・果物	菓子・牛乳(200)	439
8	土		＜お弁当の日＞		
9	日				
10	月		スポーツの日		
11	火	スポロン	肉豆腐・さつま芋のごま和え・みそ汁	お好み焼き・牛乳(100)	452
12	水	果物	さんまの蒲焼き・かぼちゃサラダ・すまし汁	ピザトースト・ジョア	467
13	木	牛乳	鶏肉と卵の煮物・だし・みそ汁・果物	納豆スパゲティ・麦茶	397
14	金	やさいジュース	骨太卵焼き・キャベツの塩こんぶ和え・肉団子スープ	菓子・牛乳(200)	447
15	土	果汁	チャーハン・果物・ジョア	希望保育のみおやつ持参	385
16	日				
17	月	スポロン	ポークケチャップ・花野菜サラダ・チンゲン菜のみそ汁	おやつパン・牛乳(100)	408
18	火	果物	ピーマンの肉詰め・かぶのサラダ・ワンタンスープ	アメリカンドッグ・牛乳(100)	449
19	水	ジョア	＜ほかほかごはんの日＞ チキンカレー・中華風和え物・オニオンスープ	フルーチェ・カルシウムせんべい	380
20	木	やさいジュース	＜お誕生会＞	アップルパイ・牛乳(100)	
21	金	果汁	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	菓子・牛乳(200)	392
22	土		＜お弁当の日＞		
23	日				
24	月	スポロン	さばの甘酢あんかけ・納豆サラダ・みそ汁・果物	スイートポテト・牛乳(100)	421
25	火	果汁	筑前煮・ブロッコリーのおかかチーズ和え・みそうどん	チョコとバナナのパンケーキ・牛乳(100)	435
26	水	やさいジュース	大豆とウインナーの天ぷら・白菜の磯辺和え・すまし汁・果物	きな粉白玉・牛乳(100)	396
27	木	果汁	＜おむすびの日・収穫祭＞ 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・さつま芋汁・果物	ツナカレートースト・牛乳(100)	468
28	金	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	菓子・ジョア	431
29	土	果汁	タンメン・果物・ヨーグルト	希望保育のみおやつ持参	
30	日				
31	月	果汁	＜秋の遠足＞	菓子・ジョア	

※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



10月の予定

19日(水) 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。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。

20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。

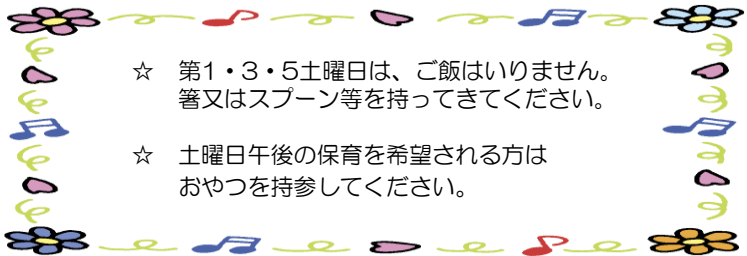
27日(木) 収穫祭・おむすびの日

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。

8日(土) お弁当の日

22日(土) //
31日(土) 秋の遠足 ・ お弁当の日

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・3・5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	602	433	22.0	19.6	17.4	17.2	1.7	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。