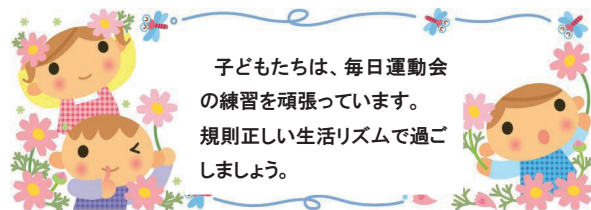


# 9がつこんだて

平成 27 年 9 月 1 日 織笠保育園

## かんしゃしてたべよう



子どもたちは、毎日運動会の練習を頑張っています。規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

### 魚を食べましょう

秋サンマなどがおいしい季節です。魚が苦手な子どもでも、「つみれ」などのすり身にすれば食べやすいでしょう。

### 果物を食べましょう

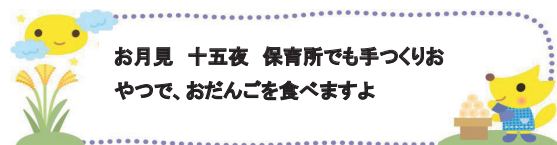
ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」、爽やかな秋の旬の果物をたくさん食べましょう ナシ、ブドウ、リンゴ、カキ

子どもたちは畑で収穫したトマト、きゅうりなど喜んで給食室に持ってきました。自分達で育てた野菜はとておいしかったです。お給食でいただきました。

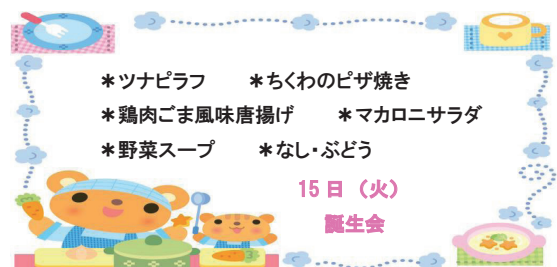
### 今月のかみかみメニュー

・れんこんきんぴら ・おしゃぶり昆布 ・小魚

その他の野菜も少し大きく切り、よくかんで食べるようにしています。もぐもぐ、よくかむと脳にとっても良いそうです。脳をリラックスさせましょう。



お月見 十五夜 保育所でも手づくりおやつで、おだんごを食べますよ



\*ツナピラフ \*ちくわのピザ焼き  
\*鶏肉ごま風味唐揚げ \*マカロニサラダ  
\*野菜スープ \*なし・ぶどう

15日(火)  
誕生会

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	火	牛乳・ビスケット	豚肉のごまだれ焼き・シルバーサラダ・粉ふき芋・大根の味噌汁・バナナ		牛乳・パイ菓子	503	355
2	水	牛乳・バナナ	タラフライタルタルソース・ブロッコリーソテー・もやしのゆかり和え・豆腐の味噌汁・なし		★オレンジゼリー	424	353
3	木	フルーツヨーグルト	鶏肉のさっぱり焼き・キャベツのごまサラダ・浸し和え・じゃが芋の味噌汁・ブドウ		牛乳・クッキー	459	364
4	金	牛乳・プリッツ	ひじき入り厚焼き卵・れんこんきんぴら・さつま芋のレモン煮・小松菜の味噌汁・バナナ		牛乳★フレークファッチ	561	443
5	土	牛乳・せんべい	クリームシチュー・クロワッサン・100%オレンジジュース・なし		お菓子		
6	日						
7	月	牛乳・タマゴボーロ	鮭の西京焼き・じゃが芋のカレー炒め・枝豆・すまし汁・バナナ		牛乳・えびせん	408	381
8	火	牛乳・えびせん	ハンバーグ・シーフードスパゲッティ・トマト・コンソメスープ・オレンジ		牛乳★チョコ蒸しパン	697	600
9	水	バナナ豆乳・せんべい	松風焼き・大豆サラダ・ちくわの磯辺揚げ・大根の味噌汁・なし		牛乳・クッキー・おしゃぶり昆布	543	418
10	木	牛乳・ビスコ	さばの竜田揚げ・大豆五目煮・ブロッコリーのおかか和え・キャベツの味噌汁・グレープフルーツ		牛乳・サラダせんべい	499	360
11	金	牛乳・スティックパン	千草焼・しょうゆフレンチ・大学芋・若布の味噌汁・オレンジ		牛乳★いちごケーキ	591	481
12	土	牛乳・せんべい	中華丼・乳酸飲料・グレープフルーツ		お菓子		
13	日						
14	月	牛乳・動物クッキー	タラのパン粉焼き・ビーフンソテー・サワー漬け・豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳・山田せんべい	465	373
15	火	バナナ豆乳・えびせん	誕 生 会		牛乳・バームクーヘン	653	500
16	水	牛乳・ウエハース	鶏肉の味噌漬け焼き・和風サラダ・青菜の板かま和え・すまし汁・オレンジ		100%ジュース・クッキー	521	394
17	木	牛乳・動物クッキー	スパニッシュオムレツ・ごぼうサラダ・枝豆・大根の味噌汁・バナナ		ヨーグルト・ウエハース	461	354
18	金	牛乳・バナナ	鮭の照り焼き・ジャーマンポテト・五目納豆・キャベツの味噌汁・ブドウ		牛乳★クッキー	543	335
19	土	牛乳・せんべい	ちゃんぽんうどん・ミニゼリー・グレープフルーツ		お菓子		
20	日						
21	月		敬 老 の 日				
22	火		国 民 の 休 日				
23	水		秋 分 の 日				
24	木	牛乳・ビスケット	さんま蒲焼風・ポテトサラダ・ナムル・なめこの味噌汁・りんご		牛乳・クラッカー・小魚	502	379
25	金	牛乳・ジャムパン	ミートローフ・スパゲッティソテー・トマト・若布のスープ・かき		★カルピスゼリー	605	445
26	土	牛乳・せんべい	ドライカレー・トマトのスープ・オレンジ		お菓子		
27	日						
28	月	100%ジュース・ウエハース	スコッチエッグ・二色コールスロー・トマト・豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳★さつま芋のガレット	621	469
29	火	牛乳・パイ缶	カレーライス・フレンチサラダ・ポイルウインナー・卵スープ・なし		牛乳★おつきみ団子	578	453
30	水	牛乳・おととつと	鶏肉のマーマレード焼き・スイートポテトサラダ・きゅうりの中華和え・厚揚げの味噌汁・オレンジ		牛乳・バームロール	462	340