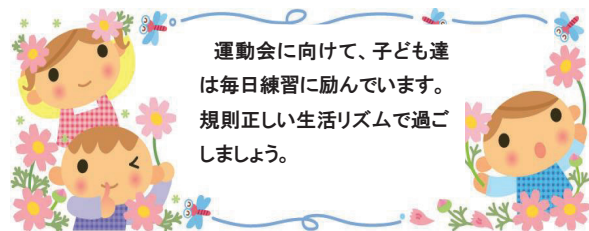


9がつこんだて

平成 28 年 9 月 1 日 社会福祉法人 三心会 織笠保育園

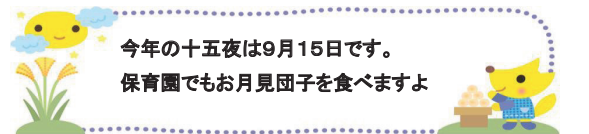
かんしゃしてたべよう



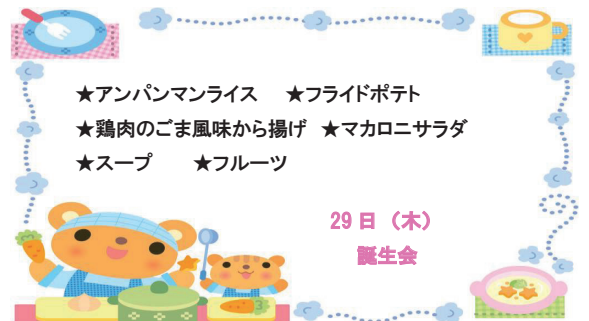
運動会に向けて、子ども達は毎日練習に励んでいます。規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

秋を楽しもう

秋は旬を迎える食材がたくさんあります。秋の味覚を代表するサンマは血液をサラサラにし、頭の回転をよくしてくれる働きがあります。柿やりんごの果物はビタミンCや食物繊維を多く含む体の調子を整えてくれます。秋ならではの味覚に触れ、“実りの秋”“食欲の秋”を楽しみましょう。



今年の十五夜は9月15日です。
保育園でもお月見団子を食べますよ



★アンパンマンライス ★フライドポテト
★鶏肉のごま風味から揚げ ★マカロニサラダ
★スープ ★フルーツ

29日(木)
誕生会

★お箸セット、おしぼりはきれいにしてお持ち帰り下さい。
★食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
★以上児のカロリーは副食給食のみのカロリーとなっており、主食（ご飯）のカロリーは含まれていません。
★（参考）主食・ご飯 110g（目安）のカロリーは 185 Kcal です。

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	木	牛乳・えびせん	煮魚・ブロッコリーソテー・もやしのゆかり和え・すまし汁・バナナ	牛乳★フレックファッジ	516	350	
2	金	牛乳・ビスケット	豚肉のごまだれ焼き・シルバーサラダ・浸し和え・豆腐の味噌汁・なし	100%ジュース・パイ菓子	583	421	
3	土	牛乳・せんべい	クリームシチュー・クロワッサン・りんご	お菓子			
4	日						
5	月	麦茶・バナナ	鶏肉のさっぱり焼き・キャベツのごまサラダ・枝豆・大根の味噌汁・オレンジ	牛乳★さつま芋ようかん	496	368	
6	火	牛乳・ブリッツ	シーチキン入り厚焼き卵・きんぴらごぼう・レモン煮・えのきの味噌汁・なし	アイスクリーム	498	340	
7	水	フルーツヨーグルト	チーズハンバーグ・スパゲッティソテー・トマト・コンソメスープ・柿	牛乳★チョコ蒸しパン	561	438	
8	木	牛乳・ビスコ	鮭のレモン焼き・ジャーマンポテト・枝豆・若布の味噌汁・グレープフルーツ	牛乳・せんべい	500	337	
9	金	牛乳・とんがりコーン	スコッチエッグ・三色コールスロー・茹でブロッコリー・野菜スープ・りんご	牛乳★ごまトースト	655	502	
10	土	麦茶・クッキー	和風スパゲッティ・乳酸飲料・バナナ	お菓子			
11	日						
12	月	牛乳・ビスコ	鶏肉の味噌漬け焼き・和風サラダ・かぼちゃ煮・なめこの味噌汁・オレンジ	ヨーグルト	483	316	
13	火	牛乳・スティックパン	野菜メンチカツ・しょうゆフレンチ・トマト・小松菜の味噌汁・グレープフルーツ	牛乳★アメリカンドッグ	651	445	
14	水	麦茶・えびせん	鯖の味噌煮・五目大豆煮・野菜のごまごし・豆腐の味噌汁・バナナ	牛乳・山田せんべい	509	424	
15	木	牛乳・ビスケット	麻婆豆腐・ビーフンソテー・キュウリの中華和え・中華スープ・りんご	麦茶★お月見団子	514	357	
16	金	ミニジュース・バナナ	カレーライス・ミニジュース・グレープフルーツ	運動会総練習	牛乳・せんべい	369	358
17	土	麦茶・クッキー	中華丼・すまし汁・オレンジ	お菓子			
18	日						
19	月		敬 老 の 日				
20	火	牛乳・ウエハース	鮭のごま焼き・粉吹き芋・おかか和え・キャベツの味噌汁・柿	牛乳★麩ラスク	483	322	
21	水	牛乳・ブリッツ	松風焼き・大豆サラダ・大学芋・豆腐の味噌汁・グレープフルーツ	ヨーグルト	530	380	
22	木		秋 分 の 日				
23	金	牛乳・おっとっと	ミートローフ・スパゲッティサラダ・ブロッコリーソテー・コンソメスープ・柿	牛乳★ドーナッツ	644	522	
24	土	牛乳・せんべい	ドライカレー・野菜スープ・バナナ	お菓子			
25	日		運 動 会				
26	月	牛乳・ビスケット	鶏肉の甘辛煮・グリーンサラダ・マッシュポテト・卵スープ・グレープフルーツ	牛乳★さつま芋のガレット	602	445	
27	火	牛乳・えびせん	鮭のマヨネーズ焼き・ひじき煮・さつま芋の天ぷら・なめこの味噌汁・バナナ	100%ジュース・ミニパン	612	470	
28	水	麦茶・せんべい	スパニッシュオムレツ・ごぼうサラダ・カレー炒め・大根の味噌汁・なし	牛乳・バームクーヘン	457	352	
29	木	ジョア・クッキー	誕 生 会	フルーツゼリー	660	523	
30	金	牛乳・ブリッツ	さんまの蒲焼風・ポテトサラダ・海女ちゃん揚げ・豆腐の味噌汁・オレンジ	牛乳★ガトーショコラ	702	595	