

# 9がつこんだて



平成 29 年 9 月 1 日 山田町第一保育所

## 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、醤油味のかばやき風などにすれば食べやすいでしょう。

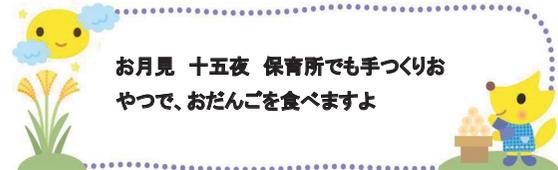
果物を食べましょう

ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」、実りの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

## 今月の予定

- 2日(土) 4・5歳児保育参観
- 6日(水) 避難訓練
- 15日(金) 誕生会
- 16日(土) 山田秋祭り 虎舞
- 19日(火) 人形劇 豊間根保育園 すみれ組
- 24日(日) マリンランドまつり

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



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

誕生会 15日(金)

- \*炊き込みご飯\*フライドポテト
- \*味付きチューリップ \*マカロニサラダ
- \*ミニトマト \*スープ \*フルーツ



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	金	牛乳・ビスケット	松風焼き・大豆サラダ・トマト・若布の味噌汁・バナナ		牛乳★トウモロコシ	443	520
2	土	フルーツゼリー	タコライス・野菜のスープ・果物 さくら組・すみれ組 保育参観日		お菓子・麦茶		
3	日						
4	月	牛乳・ビスコ	タコ天・ハムサラダ・トマト・白菜の味噌汁・バナナ		牛乳・サッポロポテト	470	530
5	火	牛乳・せんべい	麻婆豆腐・中華サラダ・海女ちゃん揚げ・中華スープ・りんご		牛乳★チーズケーキ	475	540
6	水	牛乳・プリッツ	鮭の塩焼き・五目きんぴら・大学芋・ニラ卵汁・オレンジ		牛乳・星食べようせんべい	390	413
7	木	牛乳・ジャムサンド	鶏肉のマーマレード焼き・レンコンサラダ・ゆかり和え・豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳★フレックファッチ	476	538
8	金	フルーツヨーグルト	タラのパン粉焼き・しょうゆフレンチ・かぼちゃ煮・すまし汁・グレープフルーツ		ヨーグルト・リッツ	480	525
9	土	豆乳・オレンジ	ツナピラフ・コンソメスープ・バナナ		麦茶・お菓子		
10	日						
11	月	牛乳・スティックパン	鶏肉の甘辛煮・ポテトサラダ・トマト・野菜のスープ・グレープフルーツ		牛乳★ワッフル	490	555
12	火	牛乳・とんがりコーン	鯖の竜田揚げ・野菜炒め・五目納豆・きのこの味噌汁・ぶどう お月見団子		牛乳★ゆべし	460	543
13	水	牛乳・ビスコ	ミートローフ・スパゲッティサラダ・ブロッコリー炒め・スープ・バナナ		牛乳・とんがりコーン	480	520
14	木	牛乳・バナナ	さんまの蒲焼風・ひじき煮・さつま芋の天ぷら・大根の味噌汁・柿		マスカットゼリー	468	490
15	金	豆乳・えびせん	誕 生 会		牛乳★団子	578	600
16	土	牛乳・動物クッキー	和風スパゲッティ・野菜スープ・オレンジ・ミニゼリー		麦茶・お菓子		
17	日						
18	月		敬 老 の 日				
19	火	牛乳・おととつと	肉じゃが・ビーフソテー・おかか和え・キャベツの味噌汁・オレンジ		ヨーグルト・リッツ	456	526
20	水	豆乳・とんがりコーン	鱈の洋風焼き・もやし炒め・板かま和え・すまし汁・グレープフルーツ		牛乳・ミニパン・小魚	460	555
21	木	牛乳・バナナ	つくね焼き・シルバーサラダ・トマト・野菜の味噌汁・梨		牛乳★サターアンダーギー	390	501
22	金	牛乳・スティックパン	豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・枝豆・豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳★チーズパン	452	560
23	土		秋 分 の 日				
24	日						
25	月	牛乳・サッポロポテト	鮭フライ・コーンサラダ・芋の甘辛煮・大根の味噌汁・オレンジ		牛乳・星食べようせんべい	460	544
26	火	牛乳・ビスケット	エビグラタン・春雨ソテー・茹でブロッコリー・白菜の味噌汁・バナナ		牛乳★チヨコ蒸しパン	480	507
27	水	牛乳・バナナ	カレー・グリーンサラダ・茹で卵・野菜スープ・ぶどう		牛乳・えびせん・昆布	523	546
28	木	牛乳・サッパリせんべい	五目卵焼き・ごぼうサラダ・ジャーマンポテト・すまし汁・梨		牛乳★さつま芋のガレット	399	490
29	金	牛乳・ジャムパン	鮭のサッパリ焼き・スイートポテトサラダ・お浸し・大根の味噌汁・りんご		ヨーグルト・ウエハース	401	500
30	土	牛乳・おととつと	クリームシチュー・クロワッサン・オレンジ		麦茶・お菓子		