



# 9月 こんだてひょう

平成 29 年度 9 月 1 日 社会福祉法人三心会 豊間根保育園



## 朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1 回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15 個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やスキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



今月のカミカミメニュー: きんぴらごぼう・大豆サラダ・かりんとう・カミカミ昆布



### 誕生会のメニュー

- ★ アンパンマンライス ★ 鶏肉の唐揚げ
- ★ フロッコリーと卵のサラダ★フライドポテト
- ★ スープ ★ フルーツ

15日は誕生会ですので、ご飯はいりません。おしぼり、箸セットをお願いします。

日 曜	午前おやつ (未満児)	屋 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・おととつと	鮭フライ・三色コールスロー・じゃが芋の甘辛煮・味噌汁・果物		アイスクリーム	489	519
2 土	ヨーグルト	スパゲッティナポリタン・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
3 日						
4 月	牛乳・せんべい	タラのパン粉焼き・しょうゆフレンチ・かぼちゃ煮・味噌汁・果物		牛乳☆ホットケーキ	552	589
5 火	麦茶・クッキー	カレーライス・コーンサラダ・茹で卵・牛乳・果物		カルピス・バームクーヘン	528	622
6 水	牛乳・クラッカー	松風焼き・マカロニサラダ・トマト・すまし汁・果物		牛乳☆しょうゆ団子	528	544
7 木	ミニジュース・ビスコ	鶏肉のマーメレード焼き・きんぴらごぼう・浸し和え・味噌汁・果物		ジョア・せんべい・カミカミ昆布	438	497
8 金	カルピス・えびせん	麻婆豆腐・中華サラダ・ちくわの磯部揚げ・味噌汁・果物		牛乳☆ワッフル	608	704
9 土		運 動 会				
10 日						
11 月	牛乳・たべっこ動物	鮭のごま焼き・さつま芋の天ぷら・お浸し・味噌汁・果物		牛乳☆ごまトースト	576	633
12 火	ミニジュース・おととつと	鶏肉の甘辛煮・フレンチサラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳・ビスケット	456	506
13 水	カルピス・せんべい	さんまの蒲焼・ひじき煮・五目納豆・味噌汁・果物		ジョア☆苺のパウンドケーキ	572	644
14 木	麦茶・ビスケット	ミートローフ・スパゲッティサラダ・ブロッコリーソテー・味噌汁・果物		牛乳・かりんとう	460	559
15 金	牛乳・ウエハース	誕 生 会		☆ヨーグルトゼリー	661	746
16 土	ゼリー	カレーうどん・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
17 日						
18 月						
19 火	麦茶・クッキー	肉じゃが・ビーフソテー・ブロッコリーのおかか和え・味噌汁・果物		☆フルーツヨーグルト	387	524
20 水	牛乳・クラッカー	タラの洋風焼き・青菜の板かま和え・ジャーマンポテト・味噌汁・果物		ジョア・クッキー	512	668
21 木	カルピス・サブレ	つくね焼き・シルバーサラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳☆小倉ケーキ	591	595
22 金	ミニジュース・えびせん	豚肉の生姜焼き・大豆サラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳☆手作りパン	522	417
23 土						
24 日						
25 月	カルピス・おととつと	鮭の塩焼き・五目きんぴら・レモン煮・味噌汁・果物		牛乳・パイ菓子	384	417
26 火	牛乳・ウエハース	エビグラタン・春雨ソテー・茹でブロッコリー・味噌汁・果物		牛乳☆チーズケーキ	570	640
27 水	麦茶・せんべい	サバの竜田揚げ・野菜炒め・トマト・味噌汁・果物		ジョア☆フレックファッジ	530	644
28 木	牛乳・たべっこ動物	ひじき入り厚焼き卵・ごぼうサラダ・枝豆・味噌汁・果物		ヨーグルト・ウエハース	456	483
29 金	ミニジュース・ビスコ	鶏肉の照り焼き・スイートポテトサラダ・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物		牛乳☆黒糖蒸しパン	516	595
30 土	ヨーグルト	ちゃんぽんうどん・牛乳・果物		麦茶・お菓子		

※ お箸セット、おしぼりは毎日きれいに持たせてください。  
 ※ 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。

※ 「全園児午後のおやつ」の欄の☆印は手作りおやつの日です。