

# 9がつこんだて

平成30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

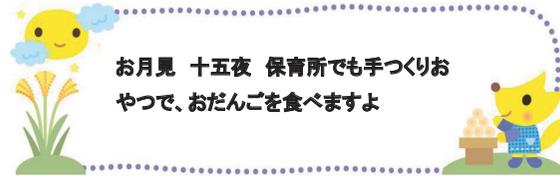
ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」、爽りの秋の旬の果物をたくさん食べましょう ナシ、ブドウ、リンゴ、カキ

## 今月の予定

- 5日(水)避難訓練
- 8日(土)4・5歳児保育参観
- 15日(土)山田秋祭り
- 19日(水)誕生会 歯科指導
- 23日(日)マリンフェスタ
- 26日(水)食育集会



かみかみメニュー れんこんサラダ・パリパリサラダ・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 19日(水)

- \*チキンライス \*フライドポテト
- \*味付きチューリップ \*パリパリサラダ
- \*ミニトマト \*野菜スープ \*梨・ブドウ



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	土	牛乳・ビスケット	中華丼・すまし汁・バナナ		お菓子・麦茶		
2	日						
3	月	牛乳・ビスコ	ひじき入り厚焼き卵・大豆サラダ・ほうれん草ソテー・野菜スープ・バナナ		牛乳・サッポロポテト	480	525
4	火	牛乳・バナナ	タラのパン粉焼き・春雨ソテー・しょうゆフレンチ・高野豆腐の味噌汁・りんご		★アイスクリーム	590	599
5	水	牛乳・せんべい	肉じゃが・ピーマンソテー・おかか和え・すまし汁・オレンジ		フルーツゼリー	515	540
6	木	牛乳・ジャムサンド	鮭フライ・コーンサラダ・トマト・豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳・星食べようせんべい	471	514
7	金	牛乳・とんがりコーン	鶏つくね焼き・シルバーサラダ・ゆかり和え・すまし汁・梨		牛乳★チーズケーキ	573	590
8	土	牛乳・せんべい	和風スパゲティー・野菜スープ・フルーツ すみれ組 さくら組 保育参観		麦茶・お菓子		
9	日						
10	月	豆乳・えびせん	鮭の塩焼き・五目ひじきの煮物・トマト・なめこ汁・バナナ		ヨーグルト・ウエハース	453	492
11	火	牛乳・スティックパン	ミートローフ・スパゲッティーサラダ・芋の甘辛煮・野菜スープ・ブドウ		牛乳★お月見団子	505	520
12	水	牛乳・おととと	豚肉のごまだれ焼き・マカロニサラダ・トマト・豆腐の味噌汁・りんご		牛乳★手作りパン	570	590
13	木	牛乳・ビスコ	鶏肉の照り焼き・切り干し大根煮・枝豆・豆腐の味噌汁・バナナ		アイスクリーム	480	520
14	金	牛乳・オレンジ	タラの洋風焼き・ポテトサラダ・五目納豆・若布の味噌汁・グレープフルーツ		マスカットゼリー	500	410
15	土	牛乳・ブリッツ	ハヤシライス・卵スープ・オレンジ		麦茶・お菓子		
16	日						
17	月		敬 老 の 日				
18	火	フルーツヨーグルト	鮭の照り焼き・レモン煮・トマト・麩の味噌汁・バナナ		牛乳・ミニパン・小魚	452	480
19	水	牛乳・ミニパン	誕 生 会		牛乳・バームクーヘン	650	700
20	木	豆乳・とんがりコーン	カレーライス・野菜サラダ・ミニチーズ・魚肉ソーセージ焼き・スープ・オレンジ		牛乳★フレックファッチ	580	599
21	金	牛乳・バナナ	鯖の竜田揚げ・もやし炒め・かぼちゃ煮・大根の味噌汁・かき		★オレンジゼリー	560	590
22	土	牛乳・ビスコ	親子丼・すまし汁・バナナ		麦茶・お菓子		
23	日		秋 分 の 日				
24	月		振 替 休 日				
25	火	牛乳・サッポロポテト	野菜メンチカツ・ハムサラダ・トマト・大根の味噌汁・バナナ		牛乳・とんがりコーン	460	544
26	水	牛乳・アンパンマン	サンマのかば焼き風・大根とツナのサラダ・枝豆・じゃが芋の味噌汁・かき		牛乳★ピザトースト	480	507
27	木	牛乳・バナナ	鶏肉のさっぱり焼き・レンコンサラダ・枝豆・豆腐の味噌汁・オレンジ		牛乳・えびせん・昆布	500	530
28	金	牛乳・カステラ	チーズハンバーグ・コールスローサラダ・フライドポテト・野菜スープ・ブドウ		牛乳★キャロットケーキ	523	566
29	土	牛乳・食べっこ動物	ミートソース・スープ・バナナ		麦茶・お菓子		
30	日						