

# 9がつのこんだて

	月	火	水	木	金	土	
未:熱/蛋/脂			未満児目標480kcal/16~24g/11~16g	473kcal/24.4g/13.1g	484kcal/17.4g/13.8g	474kcal/16.6g/13.7g	
以:熱/蛋/脂			以上児目標370kcal/15~25g/12~18g	366kcal/21.3g/13.5g	370kcal/17.6g/16.5g	375kcal/16.7g/15.2g	
未満児 午前おやつ 未満児主食				たべるごさかな むぎちや むぎごはん	カルシウムせん むぎちや むぎごはん	あられ むぎちや むぎごはん	
屋 食				さけのおぎみそやき れんこんサラダ  むぎのスープ バナナ	きたかみコロツケ なすのみそマヨやき トマト あさりじる ぶどう	ぶたにくオレンジソース チンゲンサイのごまあえ  じゃがいものみそしる バナナ	
午後 おやつ				むぎちや マカロニかりんとう ぎゅうにゅう	むぎちや ぎゅうにゅうプリン えだまめ	むぎちや まいにちかじつ ぎゅうにゅう	
未:熱/蛋/脂	479kcal/15.1g/9.1g	177kcal/4.6g/3.8g	462kcal/16.5g/11.7g	485kcal/17.8g/12.8g	474kcal/15.0g/12.9g	283kcal/3.7g/13.5g	
以:熱/蛋/脂	374kcal/15.2g/11.7g	135kcal/3.6g/2.6g	385kcal/17.4g/18.4g	377kcal/18.5g/12.4g	380kcal/15.6g/14.7g	283kcal/3.7g/13.5g	
未満児 午前おやつ 未満児主食	流しそめん かんぱん むぎちや むぎごはん	クラッカー むぎちや	のむヨーグルト	べじかりん むぎちや むぎごはん	バナナ むぎちや むぎごはん	中ズック持ち帰り <b>運動会</b> 中央体育館 9時開会 ごほうびおかしセット	
屋 食	おからだんごのあんかけ ブロックリーのグラタン  ほうれんそうのみそしる りんご	<b>おにぎりの日</b> おかずはいりません  バナナ	さんまのまきあげ うのはないり  もやしのみそしる バナナ	とりにくのひやしちゅうかふう さいとものごまみそまぶし	うんどうかいガンパローランチ カツカレー おくらスープ みかんゼリー  ご飯は普通に持参です(以上児)		
午後 おやつ	ながしそめん	アロエヨーグルト ミニぼんごさかな	おぐらミルクしらたま	だいいくかほちや ぎゅうにゅう	むぎちや ミロースト ミニぎゅうにゅう		
未:熱/蛋/脂	486kcal/20.3g/13.7g	487kcal/18.1g/14.9g	482kcal/13.6g/13.2g	491kcal/13.0g/12.6g	507kcal/20.9g/19.9g	458kcal/20.0g/11.1g	
以:熱/蛋/脂	368kcal/20.7g/13.4g	364kcal/17.1g/13.8g	369kcal/12.9g/14.4g	562kcal/15.8g/12.9g	378kcal/19.4g/20.5g	360kcal/21.0g/10.3g	
未満児 午前おやつ 未満児主食	きなこせんべい むぎちや むぎごはん	つなっこ むぎちや むぎごはん	しおせんべい むぎちや むぎごはん	ミニぼんごさかな むぎちや	かーさんビスケット むぎちや むぎごはん	クッキー むぎちや むぎごはん	
屋 食	とうふとツナのハンバーグ チンゲンサイのソテー  トマト はくさいじる りんご	交通安全教室  ゆうがおのツナいため オクラなっとう わかめじる なし	移動図書館  いかとさつまいものあまからに れんこんのきんぴら	健康診断  にょくおつきみだんご がんものつけ	布団持ち帰り クッキング(すみれ)  だいいんじる ぶどう	男石地区敬老会参加  かつおのあまからに あぶらあげともやしのカレーいため	
午後 おやつ	むぎちや かんたんピザ ぎゅうにゅう	むぎちや なんぶせんべい ぎゅうにゅう	むぎちや アップルケーキ ぶどうりんごジュース	むぎちや おつきみケーキ ぶどうりんごジュース	むぎちや ホットサンド ぎゅうにゅう	むぎちや まるだいずせんべい ぎゅうにゅう	
未:熱/蛋/脂		478kcal/18.8g/11.5g	490kcal/21.2g/17.5g		501kcal/15.0g/16.7g	469kcal/17.8g/13.1g	
以:熱/蛋/脂		357kcal/17.9g/11.6g	374kcal/21.7g/18.0g		366kcal/13.1g/17.5g	373kcal/18.9g/13.1g	
未満児 午前おやつ 未満児主食		きなこせんべい むぎちや むぎごはん	ポーロ むぎちや むぎごはん		しおせんべい むぎちや むぎごはん	はいがクッキー むぎちや むぎごはん	
屋 食	<b>敬老の日</b>  ポテトとウィンナーのソテー こまつなのおひたし なっとう まんぶくスープ ヨーグルト	保護者会役員会 クッキング(さくら)  むぎちや じゃやめん バナナ	時吟おせい(さくらすみれ)  ぶたにくのおろしソースかけ ハムチーズはるまき	<b>秋分の日</b>  なまあげのみそしる りんご		ちくわあげ ジャーマンサラダ  キャベツのみそしる なし	いりどり いんげんのごまあえ  どさんこじる バナナ
午後 おやつ		むぎちや どうふでんがく ぎゅうにゅう	むぎちや どうふでんがく ぎゅうにゅう		むぎちや ホットケーキ ぎゅうにゅう	むぎちや クラッカー ぎゅうにゅう	
未:熱/蛋/脂	487kcal/18.8g/18.1g	495kcal/21.1g/15.1g	470kcal/18.5g/12.6g	476kcal/16.1g/16.6g	493kcal/14.1g/18.9g		
以:熱/蛋/脂	387kcal/19.2g/20.3g	389kcal/19.2g/20.3g	353kcal/18.6g/15.6g	381kcal/17.5g/18.0g	364kcal/12.7g/19.4g		
未満児 午前おやつ 未満児主食	かーさんビスケット むぎちや むぎごはん	たべるごさかな むぎちや むぎごはん	ジョア	みみかりんとう むぎちや むぎごはん	ぼたぼたやき むぎちや むぎごはん		
屋 食	ひじきいりハンバーグ えのきとこんにやくのサラダ  こまつなのみそしる なし	食育体操  ミートボールのトマトに ポテトのコンチーソースやき	職場体験(江刺一中生)  ささみのはるまき こまつなサラダ トマト なすじる ぶどう	職場体験(江刺一中生)  かじきのごしよくあげに こんにやくとひきにくのふりかけ		さんまのかぼやき だいこんサラダ	
午後 おやつ	むぎちや さんりくせんべい ぎゅうにゅう	むぎちや ふかしいも ぎゅうにゅう	むぎちや ごまポッキー ぎゅうにゅう	むぎちや つなっこ ぎゅうにゅう	むぎちや おこのみライス むぎちや		