

9がつのこんだて

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-----------------------|--|---|---|--|---|--|
| 未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂 | 479Kcal/19.1g/17.5g 395Kcal/19.9g/19.3g | 213Kcal/7.9g/10.0g 213Kcal/7.9g/10.0g | 464Kcal/16.8g/8.3g 380Kcal/17.5g/12.5g | 461Kcal/17.0g/16.0g 417Kcal/20.1g/21.8g | | |
| 未満児 午前おやつ 未満児主食 | きゅうにゅう おぎごはん しそいりバーグ きゅうりのおかかあえ ミニトマト ほうれんそうのみそしるもも むぎぢゃ かんせきあげ ぎゅうにゅう(未100以200) | ぎゅうにゅう 運動会絵練習 手作り弁当日 おかず入りのお弁当をお願いします おしぼりは濡らしてきてください ハウスみかん むぎぢゃ アスパラガスバスケット ぎゅうにゅう(未100以200) | 運動会(ひよこ・ちゅうりっぷ組) ハチナ ヤクルトカロリーフーフ ぶたごはん ゆてぶたのニンニクソース ゴールデンサラダ ミニトマト そめじる ぶどう むぎぢゃ かぼちゃもち ぎゅうにゅう(未100以200) | おこさませんべい むぎぢゃ ふりかけおにぎり たらこいりたまごやき くしウインナー ほうれんそうのちくわあえ ふりかけ おくらのみそしる キウイフルーツ むぎぢゃ キャロットおしゲーキ ぎゅうにゅう(未100以200) | ソフトせんべい・ミニぎゅうにゅう 中ズツク持ち帰り 午前保育(ひよこ・ちゅうりっぷ組) 12時降園 お茶を持参してください 5 運動会 中央体育館 9時30分開会 うんどうかい がんばろう & がんばったね ランチ | |
| 未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂 | 458Kcal/19.7g/10.9g 381Kcal/19.4g/11.0g | 452Kcal/15.0g/10.4g 399Kcal/17.1g/13.7g | 464Kcal/21.7g/15.0g 400Kcal/22.8g/17.4g | 439Kcal/14.7g/10.1g 529Kcal/18.6g/10.9g | 461Kcal/18.0g/14.6g 410Kcal/20.2g/19.6g | |
| 未満児 午前おやつ 未満児主食 | きゅうにゅう おぎごはん たいのねぎみそやき ピーマンのじゃこいため もやしのみそしる バナナ むぎぢゃ ごいも ぎゅうにゅう(未100以200) | 地震・火災避難訓練 ハチナ むぎぢゃ おぎごはん はんぺんフライ チンゲンサイのごまあえ トマト かぼちゃのとうにゅうポタージュ ぶどう むぎぢゃ ようふうおこのみやき ぎゅうにゅう(100) | 健康診断 きゅうにゅう おぎごはん やさいたつぷりドライカレー わかめときゅうりのすのもの はるさめスープ げんきヨーグルト むぎぢゃ あじつけこさかな ぎゅうにゅう(未100以200) | おこさませんべい むぎぢゃ ぶたにくとごぼうのみそどん プロコリーのうめおかかあえ やさいわかめスープ なしとぶどう むぎぢゃ ハチナブラウニー ミニぎゅうにゅう | おこさませんべい むぎぢゃ おぎごはん いかサラダわぶどうドレッシング がんものふくめに うめなっとう じゃがいものみそしる キウイフルーツ むぎぢゃ ツチサンド ぎゅうにゅう(未100以200) | ぎゅうにゅう おぎごはん カツオのあまからに ほうれんそうのソテー ミニトマト なめこじる バナナ むぎぢゃ しょうゆだんご・キャンディーチーズ ぎゅうにゅう(未100以200) |
| 未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂 | 468Kcal/17.5g/15.0g 388Kcal/18.1g/15.8g | 524Kcal/22.9g/17.3g 417Kcal/21.5g/17.1g | 462Kcal/18.6g/15.1g 388Kcal/20.3g/17.3g | 455Kcal/15.1g/12.0g 371Kcal/14.7g/12.9g | 486Kcal/20.4g/17.6g 382Kcal/18.9g/17.9g | |
| 未満児 午前おやつ 未満児主食 | きゅうにゅう きびごはん ごもくまめ こまつなのおひたし たまねぎのみそしる なし むぎぢゃ もちもちとうふドーナツ ぎゅうにゅう(未100以200) | きゅうにゅう おぎごはん さばのみそに さんしよくなます トマト あざりスープ キウイフルーツ むぎぢゃ ナボリタン ぎゅうにゅう(未100以200) | きゅうにゅう おぎごはん まろカブ きのこサラダ なまあげのみそしる ぶどう むぎぢゃ かーざんバスケット・ミニカップゼリー ぎゅうにゅう(未100以200) | きゅうにゅう おぎごはん ホテトとウインナーのソテー きんときまめのあまに てづくりふりかけ キャベツのみそしる バナナ むぎぢゃ ふかいも ぎゅうにゅう(未100以200) | きゅうにゅう おぎごはん さくらえひりたまごやき れんこんのきんぴら プロコリー だいこんじる なし むぎぢゃ メープルきなこトースト ぎゅうにゅう(未100以200) | きゅうにゅう おぎごはん ぶりのみそに マカロニサラダ わかめじる バナナ むぎぢゃ こめほうくん ぎゅうにゅう(未100以200) |
| 未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂 | 471Kcal/18.4g/15.9g 379Kcal/19.2g/17.1g | 487Kcal/18.7g/12.7g 396Kcal/18.9g/15.2g | 441Kcal/18.1g/10.5g 350Kcal/19.2g/11.3g | 472Kcal/18.2g/14.2g 418Kcal/21.0g/18.1g | 464Kcal/16.0g/12.5g 393Kcal/18.0g/15.0g | |
| 未満児 午前おやつ 未満児主食 | 敬老の日 おこさませんべい むぎぢゃ おぎごはん ひじきクラタン さつまいものレモンに なめこじる キウイフルーツ むぎぢゃ ジャムマフィン ぎゅうにゅう(100) | 秋分の日 おこさませんべい むぎぢゃ おぎごはん はたてフライ あぶらあげとよましのカレー いためし サンマのつみれじる りんご むぎぢゃ くりいりおしゲーキ ぎゅうにゅう(100) | きゅうにゅう おぎごはん ゆやげごはん ぶたにくとごぼうのみそいため ポテのコーンチーズやき かきたまじる キウイフルーツ むぎぢゃ おつきみせんざい ぎゅうにゅう(未100以200) | おこさませんべい むぎぢゃ おぎごはん いわしのケチャップソースかけ ささみときゅうりのすみそあえ かぶのみそしる なし むぎぢゃ ホットケーキ ぎゅうにゅう(未100以200) | ぎゅうにゅう おぎごはん ハムエッグ ちゅうかふうぎゅうり カニスープ バナナ むぎぢゃ なべやき ぎゅうにゅう(未100以200) | きゅうにゅう おぎごはん ぶたにくのみそつけやき マセドアンサラダ ねぎとあぶらあげのみそしる バナナ むぎぢゃ むぎウエハース ぎゅうにゅう(未100以200) |
| 未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂 | 471Kcal/18.4g/15.9g 379Kcal/19.2g/17.1g | 487Kcal/18.7g/12.7g 396Kcal/18.9g/15.2g | 441Kcal/18.1g/10.5g 350Kcal/19.2g/11.3g | 472Kcal/18.2g/14.2g 418Kcal/21.0g/18.1g | 464Kcal/16.0g/12.5g 393Kcal/18.0g/15.0g | |
| 未満児 午前おやつ 未満児主食 | 敬老の日 おこさませんべい むぎぢゃ おぎごはん ひじきクラタン さつまいものレモンに なめこじる キウイフルーツ むぎぢゃ ジャムマフィン ぎゅうにゅう(100) | 秋分の日 おこさませんべい むぎぢゃ おぎごはん はたてフライ あぶらあげとよましのカレー いためし サンマのつみれじる りんご むぎぢゃ くりいりおしゲーキ ぎゅうにゅう(100) | きゅうにゅう おぎごはん ゆやげごはん ぶたにくとごぼうのみそいため ポテのコーンチーズやき かきたまじる キウイフルーツ むぎぢゃ おつきみせんざい ぎゅうにゅう(未100以200) | おこさませんべい むぎぢゃ おぎごはん いわしのケチャップソースかけ ささみときゅうりのすみそあえ かぶのみそしる なし むぎぢゃ ホットケーキ ぎゅうにゅう(未100以200) | ぎゅうにゅう おぎごはん ハムエッグ ちゅうかふうぎゅうり カニスープ バナナ むぎぢゃ なべやき ぎゅうにゅう(未100以200) | きゅうにゅう おぎごはん ぶたにくのみそつけやき マセドアンサラダ ねぎとあぶらあげのみそしる バナナ むぎぢゃ むぎウエハース ぎゅうにゅう(未100以200) |

秋もおいしい果物がたくさんあります(^_^)
店頭にもちらほらと、秋のおいしい果物“ぶどう・梨・りんご”など見かけるようになりましたね。子どもたちは、給食のデザートを毎日楽しみにしており、「きょうのデザートなあに?」「あしたは?」「あしたは〇〇にして〜」など興味を持ってくれます!9月もまだまだ暑さは続くようです。果物にも水分やビタミンなど体に大切な栄養がたくさんありますので、おいしい季節の果物を食べて、毎日元気いっぱい遊んだりお手伝いができる体づくりを心がけていきましょう。

