

月	火	水	木	金	土
熱/蛋/脂/塩 455Kcal/23.8g/15.6g/1.0g	460Kcal/13.8g/18.0g/0.9g	456Kcal/21.6g/15.8g/0.8g	460Kcal/14.9g/14.9g/1.4g	463Kcal/17.1g/16.4g/1.2g	397Kcal/14.7g/12.1g/0.9g
未満児 397Kcal/26.6g/17.7g/1.4g	402Kcal/14.6g/21.3g/1.3g	390Kcal/21.0g/18.0g/0.9g	400Kcal/15.8g/17.6g/1.8g	395Kcal/17.9g/18.2g/1.5g	273Kcal/12.0g/11.6g/0.8g
未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食
2	3	4	5	6	7
地震・火災避難訓練	健康診断	親子遠足(乳児組)	就学時言葉の検査	移動図書館	布団待ち帰り日
おぎごぼん ぶたにくのみそつけやき ツナほうれんそう そばろなっとう ねぎとあぶらあげのみそしる みかん	おぎごぼん いろいろだんご キャベツのおひたし ちゅうかスープ ぶどう	おぎごぼん さげのねぎみそやき ポテトサラダ きのこじる ぶどう	おぎごぼん ポテトクラタン チンゲンサイのソテー かにスープ なし	おぎごぼん こおりどうふのオランダに ナムル なめこじる みかん	おぎごぼん ふりかけごぼん とんじる バナナ
おぎごぼん がんせきあげ ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎごぼん いもけんぴ ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎごぼん マカロニかきんどう ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎごぼん おやつはるまき ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎごぼん あおのりラスク ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎごぼん プライムグラッカー ぎゅうにゅう(未100 以200)
熱/蛋/脂/塩 449Kcal/17.2g/12.7g/1.0g	459Kcal/18.9g/16.1g/1.2g	465Kcal/22.1g/12.8g/1.1g	468Kcal/19.0g/15.1g/1.3g	484Kcal/20.6g/13.7g/1.6g	404Kcal/16.1g/12.4g/0.9g
未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食
9	10	11	12	13	14
おぎごぼん ちくさやき わふうねぎサラダ まめまめじる ぶどう	おぎごぼん ほたてのバターしょうゆやき マーボーだいこん ミニトマト キャベツのみそしる バナナ	おぎごぼん ハムエッグ てづくりふりかけ おまめのトマトシチュー バナナ	おぎごぼん とりにくのサッパリに パンキンサラダ やさしいスープ ぶどう	おぎごぼん さげのつみれやき チャプチェ ニラたまスープ なし	おぎごぼん ごましおごぼん おさかなじる バナナ
おぎごぼん きのこおにぎり ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎごぼん おせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎごぼん さつまいもチップス ジョア(ブルーベリー)	おぎごぼん レーズンコーン ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎごぼん ごまサンド ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎごぼん しおせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)
熱/蛋/脂/塩 406Kcal/18.6g/14.4g/1.3g	403Kcal/18.6g/20.3g/1.5g	401Kcal/24.1g/16.0g/1.7g	398Kcal/20.0g/17.3g/1.7g	427Kcal/27.5g/19.1g/2.0g	283Kcal/13.8g/12.0g/0.8g
未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食
16	17	18	19	20	21
敬老の日		運動遊び(さくら)		手作り弁当日	
おぎごぼん にくやさしいため さつまいものレモンに わかめじる バナナ	おぎごぼん にくやさしいため さつまいものレモンに わかめじる バナナ	おぎごぼん かじきのしょうがやき きりぼしだいこんのもの こおりどうふのみそしる げんきヨーグルト	おぎごぼん はるさめスープ みかん	おぎごぼん はるさめスープ みかん バナナ	おぎごぼん ゆかりごぼん くだかんスープ バナナ
おぎごぼん しょうゆだんご ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎごぼん しょうゆだんご ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎごぼん ふかいも ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎごぼん ミロむしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎごぼん カレーtoast ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎごぼん プレーンマドレーヌ ぎゅうにゅう(未100 以200)
熱/蛋/脂/塩 461Kcal/22.2g/13.0g/0.8g	461Kcal/22.2g/13.0g/0.8g	463Kcal/16.2g/12.5g/1.0g	456Kcal/15.1g/19.2g/2.1g	460Kcal/14.6g/17.8g/1.1g	413Kcal/17.1g/12.0g/0.7g
未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食
23	24	25	26	27	28
秋分の日				誕生祝会	
おぎごぼん さきみフライ ひじきいため なすじる なし	おぎごぼん さきみフライ ひじきいため なすじる なし	おぎごぼん いわしのケチャップソースかけ ほうれんそうのちくわあえ キャベツのみそしる りんご	おぎごぼん きつねうどん ヤンニョムチキン マセドアンサラダ みかん	おぎごぼん さんまのこうみつけ やさしいため トマト きのこじる なし	おぎごぼん ふりかけごぼん 以上児組はおにぎりを 持って来てください いしかりなべ バナナ
おぎごぼん がんつき ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎごぼん がんつき ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎごぼん ごへいもち ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎごぼん アップルムース にしよせんべい	おぎごぼん てづくりりんごジャムサンド ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎごぼん かーさんビスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)
熱/蛋/脂/塩 466Kcal/17.0g/16.3g/1.5g	466Kcal/17.0g/16.3g/1.5g	407Kcal/18.1g/16.2g/1.2g	499Kcal/18.4g/19.2g/3.0g	395Kcal/16.0g/22.0g/1.3g	289Kcal/15.1g/13.0g/1.2g
未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食	未満児 満前おやつ 未満児主食
30					
おぎごぼん ポテトとウインナーのソテー だいこんときゅうりのナムル たまごスープ なし	おぎごぼん たまごスープ なし				
おぎごぼん もちピザ ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎごぼん もちピザ ぎゅうにゅう(未100 以200)				

9月のおいしい食材
 さんま(秋刀魚)・・・秋を告げる魚の代表、岩手でも沢山とれる魚の一つです。今年は豊漁というニュースを耳にし、いつもの年より安価で買える?!様です。新鮮な目安として口先が黄色く、目が澄んでいるさんまを選びましょう。きのこ…低カロリーで食物繊維が豊富なので、肥満防止や、風邪、貧血などの予防に効果的です。ビタミンD不足の補給には干しいたけがおすすです。また、しいたけを食べると長生きするよ〜と栄養指導でもお話ししています!
 りんご…最近、初搾りで江刺りんごも高価に取引が開始されましたね!地元江刺のいいりんご、今年も給食でたくさん出したいと思っています。そのまま食べることはもちろん、保育園では皮つきでサラダにしたり、さつまいもとレーズンの組み合わせでおやつ巻に入れりなど、いろいろな調理法で提供していきます。

