９ 月 の こ ん だ て

R5. 8. 25 太田東保育園

日	曜日	1．2才児 午前おやつ	主食	副食	おやつ	エネルギー(kcal) 0.1.2才	3.4.5才	行事予定
1	金	ビスコ、お茶	ふりかけごはん	手作り春巻き、ひじきのサラダ、ミニトマト、スープ	おかき、りんごジュース	480	499	避難訓練、引き渡し訓練
2	土	おかき、お茶	めん	冷やし中華、牛乳、果物	アイス、ベジたべる	462	523	
4	月	Caせんべい、お茶	ごはん	茄子の肉味噌、マカロニサラダ、おかかブロッコリー、スープ	クッキー、トマトジュース、ざかな	449	482	
5	火	おかき、お茶	ごはん	鮭の塩焼き、春雨の和え物、ミニトマト、みそ汁	中華ごま団子、牛乳	488	608	
6	水	ハーベスト、お茶	ごはん	酢豚、エビシューマイ、塩きゅうり、スープ	牛乳寒天、えびせん	444	548	
7	木	ヨーグルト、レーズン	めん	きのこうどん、さつま芋の天ぷら、きゃべつの昆布和え	青のりとチーズのクッキー、牛乳	451	519	
8	金	ベジたべる、お茶	ごはん	ささみのチーズフライ、コンビネーションサラダ、スープ	おかき、カルピス	441	473	身長体重測定
9	土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	アイス、プリッツ	268	281	
11	月	チーズ、お茶	ごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ、きゃべつともやしのナムル、みそ汁	マドレーヌ、牛乳	509	578	
12	火	ゼリー、こざかな	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、ひじきの炒め煮、塩きゅうり、みそ汁	ほうれん草の白玉団子、牛乳	441	499	※年長児おやつ作り
13	水	ウエハース、お茶	ごはん	ポークカレー、かみかみ和え、福神漬け、巨峰	チーズパイ、野菜ジュース	453	494	
14	木	野菜かりんとう、お茶	ごはん	親子煮、じゃが芋のカレー揚げ、ミニトマト、五目みそ汁	フルーチェ、とんがりコーン	438	483	
15	金	プリッツ、ジョア	ごはん	マーボー豆腐、ぎょうざ、塩きゅうり、スープ	かぼちゃ蒸しパン、牛乳	595	663	
16	土	おかき、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	アイス、えびせん	485	567	
19	火	アスパラガス、お茶	ごはん	さばの塩焼き、五目ナムル、ミニトマト、みそ汁	たこ焼き、牛乳	436	504	
20	水	おかき、お茶	めん	スパゲティーミートソース、フレンチサラダ、スープ	アイス、ベジたべる	471	513	
21	木	Caせんべい、お茶	ごはん	ポークピカタ、大豆のケチャップ煮、おかかブロッコリー、みそ汁	大学芋、牛乳	500	566	
22	金	クッキー、お茶	ごはん	こぎつねごはん、ホタテ風フライ、塩きゅうり、スープ	ミルクフランス、牛乳	514	560	食育の日
25	月	ルヴァン、ジョア	ごはん	茄子のはさみ揚げ、スパゲティーサラダ、ミニトマト、スープ	ゼリー、たべっこ動物	544	568	
26	火	チーズ、お茶	ごはん	肉じゃが、野菜入り納豆、昆布マヨブロッコリー、みそ汁	バナナホットケーキ、牛乳	495	561	
27	水	サッポロポテト、お茶	パン	クリームシチュー、ウィンナーソテー、グリーンサラダ、巨峰	おかき、ジョア	545	611	
28	木	おかき、お茶	ごはん	豚肉の生姜焼き、かぼちゃサラダ、塩きゅうり、野菜スープ	桃のヨーグルトがけ、プリッツ	488	516	
29	金	とんがりコーン、お茶	ごはん	さんまの蒲焼き風、秋の五色和え、ミニトマト、けんちん汁	炭酸まんじゅう、牛乳	579	681	
30	土	おかき、お茶	めん	スパゲティー、スープ、牛乳、果物	アイス、アスパラガス	543	618	

メモ

厳しい残暑が続きますが夜には虫の声が聞こえ秋が近づいてきているのを感じます。お祭りや水遊び、きれいな花火と夏の経験通してこどもたちもたくましくなったようです。実りの秋！巨峰や梨、きのこに里芋など旬の食べ物がたくさん。しっかり食べて、夏の疲れを残さないように体力をつけましょう。

まだまだ暑さが残ります。引き続き食中毒には気をつけましょう。特に食品の鮮度はしっかり確認し、調理後は早めに食べきりましょう。