# 9がつのこんだてひょう

いかわこどもえん

| | げつようび | かようび | すいようび | もくようび | きんようび | どようび |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1日（防災の日） | 2日 | 3日 | 4日 | 5日（ちゅうりっぷクッキング） | 6日 |
| 午前おやつ | ヨーグルト | 牛乳・お菓子 | 豆乳・お菓子 | ヨーグルト | 牛乳・お菓子 | 麦茶・お菓子 |
| お昼 | 大根肉じゃが<br>小松菜の磯和え<br>味噌汁・オレンジ | ささかまフライ<br>キャベツのしらす和え<br>田舎汁・パイナップル | 洋風卵焼き<br>里芋のごま味噌煮<br>サンラータンスープ・オレンジ | 豚みそやき<br>ツナおから<br>卵スープ・梨 | 赤魚の幽庵焼き<br>南瓜サラダ<br>味噌汁・パイナップル | 焼きそば<br>わかめスープ<br>バナナ |
| 午後おやつ | ジョア・せんべい | カルピス・なべやき | 牛乳・カレーうどん | 牛乳・きのこのピザトースト | ヨーグルト・せんべい | |
| 夕食のおすすめ | ほっけの塩やき | 鶏肉の照り焼き | 野菜炒め | 麻婆豆腐 | ナポリタン | |
| | 8日 | 9日（絵本給食） | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| 午前おやつ | ヨーグルト | 牛乳・お菓子 | 豆乳・お菓子 | ヨーグルト | 牛乳・バナナ | 希望保育<br>（お弁当＆おやつ） |
| お昼 | 春巻き<br>酢の物<br>カレー豆腐・オレンジ | 鶏肉のトマトソースがけ<br>白菜のおかか和え<br>味噌汁・バナナ | ポテトグラタン<br>豆腐のチョレギサラダ<br>肉団子スープ・パイナップル | 焼き魚<br>れんこんと厚揚げの煮物<br>豚汁・梨 | 焼肉炒め<br>ブロッコリーの塩ナムル<br>味噌汁・オレンジ | |
| 午後おやつ | 牛乳・カルピスクリームサンド | ほうじ茶・ツナとピーマンのおにぎり | ジョア・人参マドレーヌ | 牛乳・大学芋 | ヨーグルト・せんべい | |
| 夕食のおすすめ | 鮭ときのこのホイル焼き | すき焼き | 具たくさんラーメン | 親子丼 | 煮魚 | |
| | 15日 | 16日 | 17日(あやめクッキング) | 18日（以上児おにぎり作り） | 19日 | 20日 |
| 午前おやつ | 敬老の日 | 牛乳・お菓子 | ヨーグルト | 牛乳・バナナ | 豆乳・お菓子 | 麦茶・お菓子 |
| お昼 | | かんたん焼売<br>チンゲン菜の骨太サラダ<br>さつま汁・パイナップル | 豆腐のツナあんかけ<br>ほうれん草の胡麻和え<br>味噌汁・オレンジ | チキンカツの味噌だれがけ<br>納豆サラダ<br>さんまのすり身汁・梨 | たらのねぎマヨ焼き<br>野菜のうま煮<br>すまし汁・パイナップル | 五目ごはん<br>味噌汁<br>バナナ |
| 午後おやつ | | ジョア・ポップコーン | 牛乳・なすのミートソーススパゲッティ | ほうじ茶・わかめおにぎり | カルピスシャーベット・クラッカー | |
| 夕食のおすすめ | | 鯖の中華焼き | 豚肉の生姜焼き | もやしと厚揚げの中華炒め | きのこハヤシ | |
| | 22日 | 23日 | 24日 | 25日（誕生会） | 26日 | 27日 |
| 午前おやつ | ヨーグルト | 秋分の日 | 豆乳・お菓子 | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 | 希望保育<br>（お弁当＆おやつ） |
| お昼 | 生揚げと豚肉の炒め物<br>ブロッコリー和風マヨ<br>けんちん汁・オレンジ | | すき焼き風煮<br>卵焼き<br>味噌汁・梨 | ハンバーガー<br>ブロッコリーフリッター<br>野菜のクリームスープ・めんこちゃんゼリー | 鯖の立田揚げ<br>大根のなめ茸和え<br>白菜の坦々スープ・バナナ | |
| 午後おやつ | 牛乳・バナナスティックケーキ | | 牛乳・じゃこのりトースト | 麦茶・ミニケーキ | ヨーグルト・せんべい | |
| 夕食のおすすめ | きのこご飯 | | 鮭のちゃんちゃん焼き | あんかけ豆腐 | つくね | |
| | 29日 | 30日 | 日 | 日 | 日 | 日 |
| 午前おやつ | ヨーグルト | 豆乳・お菓子 | | | | 9月の予定栄養摂取量 |
| お昼 | 豆腐入り松風焼き<br>さつま芋の甘煮<br>春雨の梅味スープ・バナナ | 鶏肉のごま照り焼き<br>スパゲッティサラダ<br>にら玉味噌汁・オレンジ | | | | エネルギー 415kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 16.0 g<br>塩分 1.7 g |
| 午後おやつ | 牛乳・スティックパン | 牛乳・がんづき | | | | |
| 夕食のおすすめ | ロールキャベツ | さつま芋シチュー | | | | |

おしらせ

※25日(木)は誕生会です。３歳以上児さんは、お茶コップのみ持ってきてください。
※都合により献立が変更になる事があります。
※水筒やパッキンの消毒もよろしくお願いします。