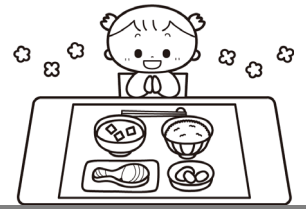


9月の献立

盛こども園



	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
昼食	ヒレカツ ポイルキャベツ 大根のみそ汁 トマト	さばの塩焼き 切干大根の さっぱりサラダ なすのみそ汁 オレンジ	〈完全給食〉 中華丼 中華ぎょうり かきたまスープ ゼリー	鮭のマリネ 温野菜 わかめのみそ汁 ぶどう	酢豚 スパゲティサラダ ミニトマト	うどん おにぎり
15時	牛乳 ふかし芋	牛乳 メロンパン	麦茶 ごへいもち	牛乳 もちもちパン	牛乳 ラスク	麦茶 おかし
kcal	471	500	470	444	466	
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
昼食	鶏肉の香味焼き シルバーサラダ 小松菜のみそ汁 ミニトマト	かつおの竜田揚げ たきぎ和え なめこ汁 オレンジ	〈完全給食〉 焼きそば わかめサラダ 中華スープ ぶどう	豆腐のつくね揚げ ゆでブロッコリー のっぺい汁 オレンジ	厚揚げのオムレツ炒め しいたけと白菜の スープ 梨	〈希望保育〉
15時	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 なべやき	麦茶 ひじきおにぎり	ヨーグルト ウエハース	麦茶 お月見だんご	
kcal	441	480	457	306	422	
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
昼食	《敬老の日》	《お弁当の日》	〈完全給食〉 カレーライス 福神漬 春雨サラダ ぶどう	焼き鮭 切干大根煮 ほうれん草のみそ汁 オレンジ	《運動会 がんばろう》 マカロニグラタン コロリンサラダ ツルツルスープ フルーツパ 仔ガ	《運動会》
15時		牛乳 ホットケーキ	牛乳 じゃこトースト	牛乳 わかめおにぎり	幼児用牛乳 せんべい	
kcal			711	420	408	
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
昼食	《秋分の日》	豚肉のみそ焼き ほうれん草のナムル すまし汁 オレンジ	〈誕生会〉 さつま芋ごはん から揚げ・ブロッコリー サラダ・みそ汁 ミニトマト お月見ゼリー	焼きししゃも 中華風サラダ キャベツのみそ汁 梨	【郷土料理の日】 ★さんまのかば焼き 白菜のお浸し ★芋の子汁風 ぶどう	〈希望保育〉
15時		麦茶 おしるこ	牛乳 バナナケーキ	牛乳 ロールパン	牛乳 非常食用クッキー	
kcal		384	720	520	537	
	30日(月)	～旬の食材～ ☆さんま ☆鮭 ☆かつお ☆きのこ類 ☆さつま芋 ☆ぶどう ☆梨		【郷土料理】 ★さんまのかば焼き ★いものこ汁風	27日は総合避難 訓練の日です。災害 時を想定して、午後 のおやつに、非常食 のクッキーを食べ てみます。	
昼食	豚肉のチャップ焼き ピーマンの炒め物 まいたけのみそ汁 オレンジ					
15時	牛乳 スティック焼き芋					
kcal	478					

・エネルギー (kcal) は、こども園で出している昼食とおやつの合計です。1日の平均塩分量は2.4gです。

※運動会に向けて、子ども達は日々の練習を頑張っています。疲労回復には、肉類(豚肉・鶏胸肉)、魚類(いわし・さんま)、野菜(ほうれん草・ブロッコリー)、果物(バナナ・キウイ)などが効果があると言われています。朝ごはんをしっかりと食べて、早めに休息をとり、体作りをしていきましょう。