

# 9 がつ の こ ん だ て



## ＜お知らせ＞

3日(水) 9月生まれのお誕生会です。お箸を忘れないようお願いします。  
19日(金) お弁当の日です。(おかず入りお弁当をお願いします。)  
24日(水) カレーの日です。(以上児はスプーンをお願いします。)

## 煙山保育園

| 日 曜 日       | 午前おやつ<br>未満児 | おひるの副食                                          | 未満児<br>主食    | 午後おやつ              |                    |
|-------------|--------------|-------------------------------------------------|--------------|--------------------|--------------------|
|             |              |                                                 |              | 未満児                | 以上児                |
| 1 月         | ふかし芋         | 鶏肉のさっぱり焼き すき昆布の煮物<br>じゃこサラダ けんちん汁 くだもの          | 麦ごはん         | 牛乳<br>かんぱん         | 牛乳<br>かんぱん         |
| 2 火         | ヨーグルト        | かれいの梅みそ焼き タ顔の炒め煮<br>青菜のお浸し なすとくらのみそ汁 くだもの       | わかめ<br>ごはん   | 赤ぶどうジュース<br>ケーキサレ  | 赤ぶどうジュース<br>ケーキサレ  |
| お誕生会<br>3 水 | くだもの         | きのこごはん 野菜グラタン ズッキーニのから揚げ<br>和風ポテトサラダ 塩豚汁 りんごゼリー | きのこ<br>ごはん   | りんごシャーベット          | レモンシャーベット          |
| 4 木         | お菓子          | 豚肉の野菜巻き焼き 切干大根の煮物<br>キャベツのおかか和え かぼちゃのみそ汁 くだもの   | 雑穀<br>ごはん    | 牛乳<br>さくさくクッキー     | 牛乳<br>さくさくクッキー     |
| 5 金         | チーズ          | あじのフライ なすのチーズ焼き<br>ポパイサラダ 豆乳スープ くだもの            | コーン<br>ライス   | お茶<br>焼きうどん        | お茶<br>焼きそば         |
| 6 土         | お菓子          | キャベツぎょうざ ビーフンスープ くだもの                           | 麦ごはん         | 牛乳<br>コッペパンサンド     | 牛乳<br>コッペパンサンド     |
| 8 月         | お菓子          | 鶏肉のトマト煮 洋風炒り豆腐<br>塩昆布和え 大根のみそ汁 くだもの             | おかか<br>ごはん   | 牛乳<br>にらチヂミ        | 牛乳<br>にらチヂミ        |
| 9 火         | 野菜<br>ジュース   | マーボー豆腐 コーンしゅうまい<br>ラーメンサラダ もずくスープ くだもの          | 雑穀<br>ごはん    | お茶<br>クロックムッシュ     | お茶<br>クロックムッシュ     |
| 10 水        | くだもの         | さばの竜田揚げ チャプチェ<br>青菜のおろし和え わかめのみそ汁 くだもの          | なめ茸<br>ごはん   | 牛乳<br>チーズクッキー      | 牛乳<br>チーズクッキー      |
| 11 木        | ヨーグルト        | 煮込みおでん 栄養納豆 お茶 くだもの                             | 納豆<br>ごはん    | サラダそうめん            | サラダそうめん            |
| 12 金        | ふかし芋         | 鮭の塩焼き 肉じゃが<br>干草和え にらたま汁 くだもの                   | 麦ごはん         | ジョア<br>マーブルパウンドケーキ | ジョア<br>マーブルパウンドケーキ |
| 13 土        | お菓子          | 肉団子 うどん汁 くだもの                                   | 麦ごはん         | 牛乳<br>メロンパン        | 牛乳<br>メロンパン        |
| 16 火        | ヨーグルト        | 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの煮物<br>なめ茸和え さつまいものみそ汁 くだもの      | 麦ごはん         | フルーツポンチ            | フルーツポンチ            |
| 17 水        | くだもの         | かじきのピカタ ビーフンソテー<br>マカロニサラダ 青菜のみそ汁 くだもの          | ゆかり<br>ごはん   | 牛乳<br>バナナケーキ       | 牛乳<br>バナナケーキ       |
| 18 木        | りんご<br>ジュース  | 酢豚 切干大根サラダ 春雨スープ くだもの                           | ごま塩<br>ごはん   | お茶<br>チーズじゃこおにぎり   | お茶<br>チーズ団子        |
| 19 金        | お菓子          | お弁当の日                                           |              | 飲むヨーグルト<br>クロワッサン  | 飲むヨーグルト<br>クロワッサン  |
| 20 土        | お菓子          | ほっけの塩焼き 豚汁 くだもの                                 | 麦ごはん         | 牛乳<br>豆パン          | 牛乳<br>豆パン          |
| 22 月        | お菓子          | 豚肉の塩麴焼き 卵の花炒め<br>青菜のおかか和え なめこ汁 くだもの             | 麦ごはん         | 牛乳<br>揚げパン         | 牛乳<br>揚げパン         |
| 24 水        | ぶどう<br>ジュース  | シーフードカレー ロールキャベツ チーズ<br>春雨サラダ 福神漬 くだもの          | キャロット<br>ライス | 牛乳<br>さつまいもスコーン    | 牛乳<br>さつまいもスコーン    |
| 25 木        | ヨーグルト        | ヤンニョムチキン 厚揚げの煮物<br>五色なます 茎わかめスープ くだもの           | 雑穀<br>ごはん    | お茶<br>たぬきおにぎり      | お茶<br>たぬきおにぎり      |
| 26 金        |              | パン・ジュース(運動会)                                    |              |                    |                    |
| 27 土        | お菓子          | えびグラタン 洋風ワンタンスープ くだもの                           | 麦ごはん         | 牛乳<br>ホイップサンド      | 牛乳<br>ホイップサンド      |
| 29 月        | お菓子          | 茶わん蒸し 梅しらすスパゲティ<br>ひじきと水菜のサラダ キャベツのみそ汁 くだもの     | 塩昆布<br>ごはん   | 牛乳<br>ボンデケーキ       | 牛乳<br>ボンデケーキ       |
| 30 火        | ジョア          | さんまの塩焼き 筑前煮<br>大根おろし カレーうどん汁 くだもの               | 麦ごはん         | りんごジュース<br>豆腐ドーナツ  | りんごジュース<br>豆腐ドーナツ  |

※都合により、献立を変更する場合があります。



### 《ひとくちメモ》

9月1日は防災の日です。1923年9月1日に発生した『関東大震災』にちなんで制定されました。自然災害に備えることの大切さを考える日です。  
保育園では非常食用の『けんちん汁』と保存食としてよく常備されている『乾パン』を提供します。

…今月の栄養平均…※( )内は目標値です。

|       | 3歳未満児        | 3歳以上児        |
|-------|--------------|--------------|
| エネルギー | 482kcal(500) | 391kcal(450) |
| たんぱく質 | 17.9g(21)    | 18.2g(23)    |
| 脂質    | 13.1g(14)    | 15.2g(16)    |
| 塩分    | 1.3g(1.4)    | 1.5g(1.6)    |