

9 がつ の こ ん だ て



＜お知らせ＞

3日(木) 9月生まれのお誕生会です。お箸を忘れないようお願いいたします。
17日(木) カレーの日です。(以上児はスプーンをお願いいたします。)
25日(金) お弁当の日です。(おかず入りお弁当をお願いいたします。)

煙山保育園

日 曜 日	午前おやつ	おひるの副食	未満児 主食	午後おやつ	
	未満児			未満児	以上児
1 火	チーズ	鶏肉の生姜焼き すき昆布の煮物 キャベツのポン酢和え なすとおくらのみそ汁 くだもの	五目 ごはん	お茶 クラッカー	お茶 クラッカー
2 水	お菓子	ほっけの塩焼き 五目きんぴら 青菜のおかか和え わかめのみそ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 さくさくクッキー	牛乳 さくさくクッキー
お誕生会 3 木	くだもの	きのこごはん お月見つくね ズッキーニから揚げ パンプキンサラダ 塩豚汁 十五夜デザート	きのこ ごはん	りんごシャーベット	レモンシャーベット
4 金	ヨーグルト	マーボー豆腐 野菜ぎょうざ ナムル ワンタンスープ くだもの	雑穀 ごはん	お茶 たぬきおにぎり	お茶 たぬきおにぎり
5 土	お菓子	鶏つくね うどん汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 カステラサンド	牛乳 カステラサンド
7 月	お菓子	鶏肉の香味焼き 五目豆 くだもの さつまいもとおくらのごま和え あさりのみそ汁	わかめ ごはん	牛乳 にらチヂミ	牛乳 にらチヂミ
8 火	ヨーグルト	かじきのカレーしょうゆ焼き 切干大根の煮物 なめ茸和え ひき肉のみそ汁 くだもの	麦ごはん	りんごジュース ホットケーキ	りんごジュース ホットケーキ
9 水	くだもの	なすの豚肉巻き ひじきの煮物 マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 ミルクサブレ	牛乳 ミルクサブレ
10 木	野菜 ジュース	鶏肉とじゃがいものみそ和え 青菜のおろし和え そうめん汁 くだもの	おかか ごはん	お茶 クロックムッシュ	お茶 クロックムッシュ
11 金	煮りんご	かれの磯辺焼き ビーフンソテー 塩昆布和え にらたま汁 くだもの	麦ごはん	ジョア さつまいもスコーン	ジョア さつまいもスコーン
12 土	お菓子	ほうれん草グラタン 洋風春雨スープ くだもの	麦ごはん	牛乳 コッペパンサンド	牛乳 コッペパンサンド
14 月	お菓子	豚肉の塩麴焼き 卵の花炒め キャベツの甘酢和え 大根のみそ汁 くだもの	ごま塩 ごはん	牛乳 ふかし芋	牛乳 たこ焼き
15 火	ヨーグルト	鮭の塩焼き 筑前煮 干草和え なめこ汁 くだもの	麦ごはん	フルーツポンチ	フルーツポンチ
16 水	りんご ジュース	ヤンニョムチキン チャプチェ キャベツの韓国のに和え 茎わかめスープ くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 ピザ	牛乳 ピザ
17 木	ジョア	シーフードカレー 豆腐ハンバーグ チーズ 春雨サラダ くだもの	コーン ライス	お茶 ガパオライス	お茶 ガパオライス
18 金	くだもの	煮込みおでん 栄養納豆 お茶 くだもの	納豆 ごはん	ぶどうジュース 食パンサンド	ぶどうジュース 食パンサンド
19 土	お菓子	にらまんじゅう ビーフン汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 メロンパン	牛乳 メロンパン
24 木	ヨーグルト	うさぎハンバーグ 里芋の煮物 りんごサラダ 名月碗 くだもの	炊き込み ごはん	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー
25 金	お菓子	お弁当の日		牛乳 豆乳クロワッサン	牛乳 お月見団子
26 土	お菓子	いわしの梅煮 ひつつみ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 コッペパンサンド	牛乳 コッペパンサンド
28 月	お菓子	茶碗蒸し 肉じゃが ひじきと水菜のサラダ キャベツのみそ汁 くだもの	なめ茸 ごはん	牛乳 きな粉クッキー	牛乳 きな粉クッキー
29 火	ふかし芋	さんまの塩焼き すき焼き風煮 大根おろし うどん汁 くだもの	麦ごはん	飲むヨーグルト ぶどうホイップサンド	飲むヨーグルト ぶどうホイップサンド
30 水	ぶどう ジュース	酢豚 五色なます ビーフンスープ くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 バナナケーキ	牛乳 バナナケーキ

※都合により、献立を変更する場合があります。



…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	467kcal(500)	372kcal(430)
たんぱく質	17.6g(21)	18.1g(22)
脂質	12.3g(14)	13.8g(15)
塩分	1.3g(1.3)	1.5g(1.5)

《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『五目ごはん』と保存食として常備されている『クラッカー』を提供します。(ごはんはひとくち程度の試食になります)