



9がつ

こんだてひょう



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	2日	3日	4日	5日
	豚丼 切干大根のツナマヨ和え 五目スープ ★ヨーグルト	生揚げと野菜の煮物 キャベツとハムのサラダ みそ汁 ★ごま塩おにぎり・麦茶	はんぺんフライ ねばねば和え みそスープ ★牛乳・ビスケット	なすのボロネーゼ きのこサラダ チンゲン菜スープ ☆おたのしみおやつ☆	牛乳 パン
7日	8日	9日	10日	11日	12日
野菜のキッシュ ピーマンのごま和え みそ汁 ★牛乳・味付小魚、せんべい	麦ごはん みそチキンカツ わかめの酢の物 みそ汁 ★ミルクプリン	ポークビーンズ 春雨の中華和え かきたまスープ ★緑黄色プリッツ・ジョア	ししゃものフライ 野菜の炒め煮 みそ汁 ★牛乳・りんご蒸しパン	五目あんかけごはん ひじきの和え物 ワカメスープ ★ホットドッグ・麦茶	(おにぎり持参の日) 中華風とん汁 りんごジュース
14日	15日	16日	17日	18日	19日
中華風炒り卵 さつま芋サラダ オクラのスープ ★牛乳・バナナ	焼きうどん きゅうりとじゃこの酢の物 中華スープ ★なべ焼き・ジョア	豆腐の磯辺揚げ キャベツと人参の酢の物 みそ汁 ★セサミスト・野菜ジュース	鮭のカレー粉焼き 炒り卵サラダ みそ汁 ★牛乳・みたらし団子	みそラーメン 中華サラダ ヨーグルト ★大学芋・ほうじ茶	希望保育の日
21日	22日	23日	24日	25日	26日
敬老の日 	秋分の日 	豆腐とホタテの旨煮 ごぼうの蒲焼 みそ汁 ★バナナとココアのケーキ	鯖のりんごおろしソース ひじきの白和え みそ汁 ★牛乳・芋かりんとう	わかめごはん 鶏の唐揚げ みそ汁 ほうれん草のお浸し ★シリアルヨーグルト	おにぎりパック ぶどうジュース
28日	29日	30日	<p>《子どものおやつ》</p> <p>子どもにとっておやつは、1日3回の食事だけでは不足しがち栄養素をとるための、栄養補給の役割があります。しかし一方では、疲れた心や体を癒し、リフレッシュできる効果もあります。おやつは子どもにとって必要なものとはいえ、食べ過ぎると虫歯や肥満など様々な悪影響をもたらします。おやつでは、次の事に気をつけましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 1回の量を決める ② 決められた時間以外にはおやつを食べない。 ③ お茶や牛乳なども一緒にとり、水分補給を心がける。 <p>★おやつの一泊あたりの適量(カロリー/回数)</p> <p>・1~2歳児 100~150 kcal 1~2回 ・3~5歳児 200~260 kcal 1回</p>		
かに玉 干し大根と豆苗のサラダ ほうれん草とベーコンのスープ ★牛乳・せんべい	バターロールパン きのこのマカロニグラタン 豆腐と人参のスープ ★スイートポテト・ヤクルト	豆腐田楽 くずきりの炒め物 みそ汁 ★きつねうどん			



★★★今月のお弁当のいない日★★★
 (1日、4日、8日、11日、15日、18日、25日、29日)です。
 ★12日(土)登園する際は、家庭からおにぎり・はし・おしぼりをお願いします。
 ★9月の平均熱量は、506 kcal(キロカロリー)です。

