



9月のこんだてひょう



宮古保育園
R02・8・25

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 蒸しパン 麦茶	2 ビスケット 麦茶	3 胡麻ポッキー 麦茶	4 ポーロ 麦茶	5 せんべい 麦茶
昼食		麦ごはん イワシのオープン焼き 茄子の炒め煮 みそ汁 果物	おたんじょうかい	麦ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼 ピーマンのツナ和え 卵スープ 果物	麦ごはん サバと玉ねぎのみそ煮 胡瓜の酢の物 けんちん汁 果物	焼肉丼 サラダ スープ 果物
午後		ゆでもろこし 牛乳	フルーツワッフル 麦茶	野菜のパウンドケーキ 牛乳	ツナお焼き 牛乳	
午前	7 せんべい 麦茶	8 ビスコ 麦茶	9 クラッカー 麦茶	10 ジャムパン 麦茶	11 ラスク 麦茶	12 クッキー 麦茶
昼食	麦ごはん 麻婆豆腐 胡瓜のピクルス 春雨スープ 果物	手作りお弁当	麦ごはん チーズオムレツ ポテトサラダ タ顔スープ 果物	麦ごはん レバニラ炒め 南瓜のあんかけ みそ汁 果物	麦ごはん イワシのかば焼き マカロニサラダ 里芋汁 果物	チャーハン サラダ スープ 果物
午後	ジャムパン 牛乳	コーンマヨのカップケーキ 牛乳	もちもち芋まんじゅう 麦茶	フルーツヨーグルト	ポテトサンド 牛乳	
午前	14 バナナクッキー 麦茶	15 ヨーグルト	16 芋もち 麦茶	17 くだもの	18 ワカメせん 麦茶	19 運動会
昼食	手作りお弁当	麦ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 小松菜とツナの胡麻和え 豆乳スープ 果物	おにぎり～おにぎりの日～ 肉豆腐 南瓜サラダ コーンスープ 果物	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 卵焼き みそ汁 果物	麦ごはん ビーンズカレー カラフルサラダ スープ 果物	
午後	和風蒸しパン 牛乳	きな粉団子 麦茶	クリームパン 牛乳	クッキー 牛乳		
午前	21 敬老の日	22 秋分の日	23 ほうれん草ビスケット 麦茶	24 小魚せんべい 麦茶	25 ポーロ 麦茶	26 クラッカー 麦茶
昼食	敬老の日	秋分の日	パン～パンの日～ チキン南蛮 プロッコリーとトマトの味噌和え ワンタンスープ 果物	麦ごはん 五目煮 サラスパサラダ 豆腐の旨煮 果物	麦ごはん 鮭のムニエル 春雨サラダ さつま芋スープ 果物	スパゲティ サラダ スープ 果物
午後			Fewエハース ヨーグルト	豆スコーン 牛乳	焼きおにぎり 牛乳	
午前	28 ウエハース 麦茶	29 蒸かし芋 麦茶	30 チーズスティック 麦茶	<div style="border: 1px dashed red; padding: 5px;"> <p>2日(水) 誕生会<完全給食> 8日(火) 手作り弁当 14日(月) 手作り弁当 16日(水) おにぎりの日 (さくらんぼ組は園で用意します) 23日(水) パンの日 (さくらんぼ組は園で用意します) ※食パンやロールパンを持たせてください。</p> </div> <div style="border: 1px dashed red; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>中秋の名月「お月見」 中秋の名月を「十五夜」ともいいます。 十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。</p> </div>		
昼食	麦ごはん 高野豆腐の肉詰め 納豆和え みそ汁 果物	麦ごはん 鯖とごぼうの煮つけ 鶏ささ身サラダ みそ汁 果物	麦ごはん 豆腐の肉あんかけ わかめの酢味噌和え 豆乳汁 果物			
午後	バナナケーキ 牛乳	シュガーラスク 牛乳	スイートポテト 牛乳			

※献立表の赤字は未満児のみの献立です。
 ※材料の都合により献立の変更があります。

食育目標 決まった時間にしっかり食べる

0.1.2歳児～お腹の空くリズムができ、食事を楽しみに待ち、食べる。
 3歳以上児～体を良く動かし空腹を感じ、完食できるようにする。

