



9月のこんだてひょう



宮古保育園
R05・8・25

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前	運動会当日もしっかり朝ごはん! わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。 				1	お焼き 麦茶	2	ウエハース 麦茶				
昼食	5日(火) おにぎりの日 (さくらんぼ組は園で用意します) 7日(木) 誕生会<完全給食> 15日(金) パンの日 (さくらんぼ組は園で用意します) 20日(水) 手作りお弁当 26日(火) 手作りお弁当				麦ごはん 卵焼き ポークビーンズ ほうれん草の白和え スープ 果物		サラダうどん スープ 果物					
午後					マーブルケーキ 牛乳							
午前	4	クラッカー 麦茶	5	ウエハース 麦茶	6	蒸かし芋 麦茶	7	小魚せん 麦茶	8	芋もち 麦茶	9	クッキー 麦茶
昼食	麦ごはん トマト 麻婆茄子 鶏ささ身サラダ 豆乳汁 果物		おにぎり~おにぎりの日~ 鯖のごま焼き 粉ふき芋 カラフルサラダ みそ汁 果物 		麦ごはん ブロッコリー 松風焼き 小松菜のナムル みそ汁 果物		 おたんじょうかい		麦ごはん 枝豆 鶏肉と野菜の甘酢煮 サラダパスタ みそ汁 果物		そうめん 和え物 果物	
午後	せんべい 牛乳		しょうゆ団子 牛乳		シュガーラスク 牛乳		プリンアラモード		卵サンド 牛乳			
午前	11	くだもの	12	蒸しパン 麦茶	13	ヨーグルト	14	枝豆ビスケット 麦茶	15	クラッカー 麦茶	16	せんべい 麦茶
昼食	麦ごはん さつま芋煮 ピーマンの肉詰め トマトの酢みそ和え スープ 果物		麦ごはん ひじき煮 サバと玉ねぎの煮物 ブロッコリーのおかか和え みぞれ汁 果物		麦ごはん ふりかけ 親子丼風煮 キャベツの中華サラダ みそ汁 果物		麦ごはん ほうれん草ソテー 八宝菜 ポテトサラダ コンスープ 果物		パン~パンの日~トマトサラダ じゃがいものチーズ焼き 小松菜とツナの胡麻和え 卵スープ 果物 		 手作りお弁当	
午後	Caせんべい 牛乳		金時スコーン 牛乳		揚げパン 牛乳		芋のソフトクッキー 牛乳		フルーツヨーグルト			
午前	18	敬老の日	19	ラスク 麦茶	20	ポーロ 麦茶	21	ビスケット 麦茶	22	ホットケーキ 麦茶	23	春分の日
昼食	 敬老の日		麦ごはん 南瓜煮 鶏肉と大豆の揚げ煮 ブロッコリーとちくわのサラダ 春雨スープ 果物		 手作りお弁当		麦ごはん トマト サバの野菜甘酢あんかけ すき昆布煮 みそ汁 果物		麦ごはん 鮭フレーク 肉豆腐 ごぼうサラダ みそ汁 果物		 秋分の日	
午後	乾パンかりんとう 牛乳		乾パンかりんとう 牛乳		クッキー 牛乳		丸ごとバナナ 牛乳		Feウエハース ヨーグルト			
午前	25	胡麻クッキー 麦茶	26	小松菜せん 麦茶	27	バナナクッキー 麦茶	28	お焼き 麦茶	29	えびせん 麦茶	30	運動会
昼食	麦ごはん 磯和え カレー風肉じゃが 春雨サラダ スープ 果物		 手作りお弁当		麦ごはん 胡麻和え グラスパ トマトサラダ スープ 果物		麦ごはん 納豆 筑前煮 南瓜サラダ みそ汁 果物		麦ごはん 小松菜和え カレーライス マカロニサラダ スープ 果物			
午後	ちんすこう 牛乳		源氏パイ 牛乳		じゃこのおにぎり 牛乳		しとぎもち 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る場合があります。

食育目標 みんなで食事をする事を楽しむ

0.1.2歳児~楽しい雰囲気の中で食事をする。
 3歳以上児~ お友達や先生との会話を楽しみながら食事をする。

