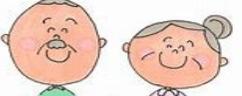




9月のこんだてひょう



宮古保育園
R06・8・23

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|--|--|--|---|-----------------------|-----|-----|-----|-----|--------------|-----|-----|-----|----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|----|-----|-----|
| 午前 | 2 お焼き 麦茶 | 3 小松菜せん 麦茶 | 4 クラッカー 麦茶 | 5 ビスケット 麦茶 | 6 胡麻クッキー 麦茶 | 7 ウエハース 麦茶 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | 麦ごはん チーズオムレツ 小松菜ナムル スープ 果物 |  おたんじょうかい | 麦ごはん 麻婆豆腐 トマトサラダ わかめスープ 果物 | 麦ごはん 肉じゃが 磯和え みそ汁 果物 | 麦ごはん ビーンズカレー 大根のツナサラダ 卵スープ 果物 | 中華丼 和え物 みそ汁 果物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 午後 | Caせんべい 牛乳 | プリンアラモード | カラフル蒸しパン 牛乳 | 焼きおにぎり 牛乳 | 野菜もち 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 午前 | 9 芋もち 麦茶 | 10 蒸しパン 麦茶 | 11 ジャムパン 麦茶 | 12 ヨーグルト | 13 くだもの | 14 せんべい 麦茶 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | 麦ごはん すき焼き風煮 さつま芋サラダ みそ汁 果物 | おにぎり～おにぎりの日～ ししゃものゴマ揚げ  すき昆布煮 みそ汁 果物 | 麦ごはん 八宝菜 卵焼き みぞれ汁 果物 | 麦ごはん 鯖と人参の煮物 ピーマンのツナ和え みそ汁 果物 | 麦ごはん ピーマンの肉詰め マカロニサラダ スープ 果物 | チャーハン サラダ スープ 果物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 午後 | クッキー 牛乳 | 卵サンド 牛乳 | どら焼き 牛乳 | 芋まんじゅう 牛乳 | Feウエハース ヨーグルト | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 午前 | 16 敬老の日 | 17 ホットケーキ 麦茶 | 18 ウエハース 麦茶 | 19 ラスク 麦茶 | 20 わかめせん 麦茶 | 21 クッキー 麦茶 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 |  | 麦ごはん サバの味噌煮 納豆和え すまし汁 果物 | 麦ごはん ポークビーンズ カラフルサラダ スープ 果物 | 麦ごはん 大根のうま煮 南瓜サラダ みそ汁 果物 | パン～パンの日～  鶏つくねハンバーグ サラスパサラダ コーンスープ 果物 | サラダうどん 牛乳 果物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 午後 | 敬老の日 | シュガーラスク 牛乳 | ウイナー蒸しパン 牛乳 | もちもちスイートポテト 牛乳 | マーブルケーキ 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 午前 | 23 振替休日 | 24 ヨーグルト | 25 小魚せん 麦茶 | 26 マフィン 麦茶 | 27 ボーロ 麦茶 | 28 ビスケット 麦茶 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 |  | 麦ごはん たらのもやしあんかけ 切干大根煮 みそ汁 果物 |  手作りお弁当 | 麦ごはん 鯖のカレー風焼き 春雨サラダ みそ汁 果物 | 麦ごはん トマトのチンジャオロース ほうれん草の白和え 豆乳スープ 果物 | 和風スパゲティ サラダ スープ 果物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 午後 | | ジャムパン 牛乳 | せんべい 牛乳 | カル鉄おにぎり 牛乳 | フルーツヨーグルト | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 午前 | 30 くだもの | <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th></th> <th>未満児</th> <th>以上児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">エネルギー (kcal)</td> <td>目標量</td> <td>450</td> <td>380</td> </tr> <tr> <td>平均</td> <td>459</td> <td>381</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">食塩 (g)</td> <td>目標量</td> <td>1.4</td> <td>1.6</td> </tr> <tr> <td>平均</td> <td>1.4</td> <td>1.6</td> </tr> </tbody> </table> <p>※未満児は午前おやつ・ごはんを含みます。</p> | | | | | | | 未満児 | 以上児 | エネルギー (kcal) | 目標量 | 450 | 380 | 平均 | 459 | 381 | 食塩 (g) | 目標量 | 1.4 | 1.6 | 平均 | 1.4 | 1.6 |
| | | | | | | | 未満児 | 以上児 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー (kcal) | 目標量 | | | | | | 450 | 380 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 平均 | 459 | 381 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 (g) | 目標量 | 1.4 | 1.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 平均 | 1.4 | 1.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | 麦ごはん 親子丼風 ポテトサラダ みそ汁 果物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 午後 | 源氏パイ 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

- 3日(火) 誕生会<完全給食>
- 10日(火) おにぎりの日
さくらんぼ組は園で用意します。
- 20日(金) パンの日
さくらんぼ組は園で用意します。
- 25日(水) 手作り弁当

給食は共食の時間



給食は、多くの人と一緒に食べる会食の時間です。思いやりの気持ちを大切にして、楽しい共食の時間にしましょう。

※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べる。