

9月のこんだてひょう

宮古保育園
R07・8・25

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 芋もち 麦茶	2 クラッカー 麦茶	3 ホットケーキ 麦茶	4 小松菜せん 麦茶	5 わかめせん 麦茶	6 クッキー 麦茶
昼食	麦ごはん 麻婆茄子 ブロッコリーのジャコ和え 卵スープ 果物	麦ごはん サバと大豆の煮物 ひじきサラダ 豆乳スープ 果物	麦ごはん チーズオムレツ 小松菜のツナ和え 春雨スープ 果物	 おたんじょうかい	麦ごはん カレー風肉じゃが 磯和え みそ汁 果物	サラダうどん 牛乳 果物
午後	今川焼き 牛乳	カラフル蒸しパン 牛乳	スイートポテト 牛乳	マジック寒天	ヨーグルト Feウエハース	
午前	8 ヨーグルト	9 蒸しパン 麦茶	10 くだもの	11 お焼き 麦茶	12 ビスケット 麦茶	13 ボーロ 麦茶
昼食	麦ごはん つくねハンバーグ ごぼうサラダ みそ汁 果物	麦ごはん すき焼き風煮 大根のツナサラダ みそ汁 果物	麦ごはん じゃが芋のチーズ焼き 三色和え スープ 果物	麦ごはん 高野豆腐煮 トマトサラダ みそ汁 果物	 パン〜パンの日〜 ポークビーンズ 鶏ささ身サラダ スープ 果物	中華丼 和え物 牛乳 果物
午後	源氏パイ 牛乳	芋まんじゅう 牛乳	ジャコおにぎり 牛乳	卵サンド 牛乳	野菜もち 牛乳	
午前	15 敬老の日	16 クラッカー 麦茶	17 胡麻クッキー 麦茶	18 ウエハース 麦茶	19 ジャムパン 麦茶	20 せんべい 麦茶
昼食	 敬老の日	麦ごはん 肉豆腐 トマトの酢味噌和え みぞれ汁 果物	おにぎり〜おにぎりの日〜  サバの味噌煮 さつま芋サラダ みそ汁 果物	 手作りお弁当	麦ごはん 厚揚げのケチャップ煮 マカロニサラダ ニラたまスープ 果物	親子丼 和え物 牛乳 果物
午後		マフィン 牛乳	きなこおはぎ 牛乳	Caせんべい 牛乳	フルーツヨーグルト	
午前	22 枝豆ビスケット 麦茶	23 秋分の日	24 くだもの	25 ヨーグルト	26 蒸かし芋 麦茶	27 ビスケット 麦茶
昼食	麦ごはん 酢豚 ほうれん草の白和え スープ 果物	 秋分の日	麦ごはん たらのもやしあんかけ 納豆和え みそ汁 果物	麦ごはん 鶏肉のトマト煮 サラスパサラダ コーンスープ 果物	麦ごはん 松風焼き 南瓜サラダ みそ汁 果物	冷やし中華 牛乳 果物
午後	クッキー 牛乳		金時スコーン 牛乳	焼きおにぎり 牛乳	ジャムパン 牛乳	
午前	29 じゃがクッキー 麦茶	30 小魚せん 麦茶	4日(木) 誕生会<完全給食> 12日(金) パンの日 さくらんぼ組は園で用意します。 17日(水) おにぎりの日 さくらんぼ組は園で用意します。 18日(木) 手作りお弁当 30日(火) 手作りお弁当 食育目標 みんなで、食事をすることを楽しむ。 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。			
昼食	麦ごはん 根菜のうま煮 カラフルサラダ みそ汁 果物	 手作りお弁当				
午後	丸ごとバナナ 牛乳	せんべい 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。

		未満児	以上児
エネルギー (kcal)	目標量	450	380
	平均	470	387
食塩 (g)	目標量	1.4	1.6
	平均	1.2	1.3

※未満児は午前おやつ・ごはんを含みます。

ミニチャレンジ クッキング

誕生会の日、おやつを自分たちで準備したいと思います。
どんなおやつになるか楽しみです。