



9月

よていこんだてひょう

～令和2年度～

目標栄養量 今月の栄養量
エネルギー 390kcal 410kcal
たんぱく質 15.9g 17.5g
脂質 16.9g 16.4g
塩分 1.6g 1.8g

いわさきこども園

以上児(たんぽぽ組 ひまわり組 ふじ組)

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前	<p>*15日(火)はお弁当デーです。 お弁当・おしぼり・おはしの準備 をお願いします。 ご協力をお願いします。 *今月のごはんのいらない日は 18日(金)です。</p>	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食		梅干 すまし汁 海老マヨ ブロッコリー アセロラゼリー	納豆 根菜汁 チキンマーマレード煮 変わりサラダ バナナ	春雨と野菜のスープ 煮魚 胡麻和え ヤクルト	ハッシュドポーク ツナサラダ 野菜ジュース	麩の味噌汁 カレー肉じゃが デザート
午後		牛乳 リッツ	豆乳プリン ハッピーターン	幼児牛乳 クッキー	牛乳 源氏パイ	幼児牛乳 せんべい
	7	8	9	10	11	12
午前	牛乳	牛乳	幼児牛乳	りんごジュース	牛乳	幼児牛乳
昼食	舞茸の味噌汁 鯖のカレー焼き キャベツのソース炒め オレンジ	しらすふりかけ コンソメスープ ひじき卵焼き 中華和え ホワイトミニー	うどん入りすまし汁 味付海苔 しゅうまい 塩昆布野菜 パイン缶	チキンカレー コールスローサラダ ヤクルト400	キャベツの味噌汁 すき焼き風煮 バナナ	わかめの味噌汁 いわしの梅煮 おかか和え デザート
午後	青りんごゼリー ほしたべよ	牛乳 ミニフレンチドック	牛乳 クリームブッセ	宝石ゼリー 塩せんべい	アイス ウエファース	幼児牛乳 せんべい
	14	15	16	17	18	19
午前	牛乳	幼児牛乳	牛乳	幼児牛乳	スポロン	幼児牛乳
昼食	庄内麩の味噌汁 酢豚 ヨーグルト	<p>お弁当デー</p> <p>デザートに ぶどうジュースを 準備しています</p>	なめこの味噌汁 塩鮭の焼魚 きんぴらごぼう グレープフルーツ	カレー納豆 ころころスープ 若鶏のレモン煮 マカロニサラダ すりおろしりんごゼリー	<p>誕生会 ごはんのいらない日</p> <p>栗ごはん すまし汁 ウインナー 和風サラダ 生パイン</p>	ふりかけ もやしの味噌汁 ミートオムレツ 海苔和え デザート
午後	牛乳 フレンチトースト	幼児牛乳 ばかうけせんべい	幼児牛乳 味かるた	フルーツポンチ	牛乳 ケーキ	幼児牛乳 せんべい
	21	22	23	24	25	26
午前	<p>敬老の日 秋分の日</p>		幼児牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	幼児牛乳
昼食			挽肉カレー かりかりサラダ アップキャロットジュース	豚汁 ほっけの焼魚 南瓜煮 バナナ	うどん入りすまし汁 味付海苔 ハムチーズサンド キャベツとカニ風味和え オレンジ	じゃが芋の味噌汁 肉野菜炒め デザート
午後			牛乳 純米せんべい	お茶 ミニたいやき	牛乳 チーズ 青海苔せんべい	幼児牛乳 せんべい
	28	29	30	<p>9月は気候の変わり目でもあるため、夏の疲れが出て体調を崩しやすいときです。 十分な栄養を摂ることはもちろんですが、しっかり睡眠をとり、体を休めることも大 事です。意識して早目に寝るように心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登園し、 一日を元気に過ごしましょう。</p>		
午前	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食	しそ昆布 南瓜ポタージュ 厚焼き卵 野菜とパスタのケチャップ炒め コンポート	さつま芋の味噌汁 ヒレカツ 彩りおひたし グレープフルーツ	ワンタンスープ キャベツとベーコン炒め ししゃもかんろ煮 ヤクルト			
午後	牛乳 ホームパイ	牛乳 スティックパン	お茶 海苔おにぎり			

|
|