

# 9 がつ の こ ん だ て ひ ょ う

2020ねん 

	げつようび	かようび		もくようび	きんようび	どようび
ひ		1	2	3	4	5
こ ん だ て	<b>今月の旬の食材</b> □さやいんげん、枝豆、かぼちゃ、チンゲン菜、なす、冬瓜、さつまい、里芋、おくら・・・など	・ごはん ・さんまのおやき ・れんこんのきんぴら ・みそしる	・びびんぼうまぜごはん ・きりぼしだいこんとはむのちゅうかあえ ・わんたんすーぶ ・おれんじ	・げんまいごはん(わかめ) ・いわしのからあげ ・ぶろっこりーの ・ごまずあえ  ・あかだし	・ごはん ・ぎゅうにくといとこんのしぐれに ・かいそうさらだ ・みそしる	・ごはん ・ぶたのしょうがやき ・いんげんとささみのごまあえ ・みそしる
あさのおやつ	○梨、ぶどう、柿・・・など ◆さんま、いわし、鮭、	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこーん	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・はいはいん	・おちゃ ・おせんべい
ひるのおやつ	かつお・・・など	・ぎゅうにゅう ・ぶどうゼリー	・ぎゅうにゅう ・ふれんちとーすと	・ぎゅうにゅう ・でっちようかん	・ぎゅうにゅう ・うめしそちやーはん	・おちゃ ・びすけつと
エネルギー		未483kcal 以583kcal	未481kcal 以582kcal	未482kcal 以582kcal	未488kcal 以586kcal	未302kcal 以357kcal
ひ	7	8	9	10	11	12
こ ん だ て	・ごはん ・あつやきたまご ・ぶろっこりーとつなの おかかあえ ・みそしる	・ごはん ・さわらのさいきょうやき ・おから ・すましじる 	・ごはん ・ちくわのいそべあげ ・れんこんさらだ ・みそしる	・しょくぼん ・しろみぎかなのぐらたん ・とまとさらだ ・すーぶ	・ごはん ・なつやさいとはるさめのいためもの ・こーるするーさらだ ・みそしる	・かれーうどん ・とりてん ・かふうあえ 
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこーん	・ぎゅうにゅう ・おこさませんべい	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・はいはいん	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・おちゃ ・おせんべい
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・えだまめごはん	・ぎゅうにゅう ・いちごよーぐると	・ぎゅうにゅう ・おぐらぼん	・ぎゅうにゅう ・ゆかりおにぎり	・ぎゅうにゅう ・さつまいもとおれんじのけーき	
エネルギー	未484kcal 以585kcal	未483kcal 以580kcal	未478kcal 以580kcal	未482kcal 以583kcal	未479kcal 以580kcal	未303kcal 以344kcal
ひ	14	15	16	17	18	19
こ ん だ て	・ごはん ・あつあげのそぼろに ・きゃべつとさつまいの まよあえ ・みそしる	・ごはん ・さけのみそやき ・ひじきに ・すましじる 	・おしむぎごはん ・とりみんちのこぶくろに ・せんぎりやさいのさらだ ・すましじる	・ごはん ・さばのしおやき ・きりぼしだいこんの にもの ・かきたまじる	・ごはん ・はんぱーぐ ・はるさめのすのもの ・みそしる	・たきこみごはん ・とうふとおおなの ちゃんぶるー ・みそしる 
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこーん	・ぎゅうにゅう ・おれんじ	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・おこさませんべい	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこーん	・おちゃ ・おせんべい
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・すいーとばんぷきん	・ぎゅうにゅう ・やきそば	・ぎゅうにゅう ・やさいとりんごのどーなつ	・ぎゅうにゅう ・おこのみやき	・ぎゅうにゅう ・おれんじゼリー	・おちゃ ・びすけつと
エネルギー	未486kcal 以580kcal	未491kcal 以588kcal	未480kcal 以589kcal	未487kcal 以580kcal	未481kcal 以583kcal	未305kcal 以334kcal
ひ	21	22	23	24	25	26
こ ん だ て	<b>けいろうのひ</b> 9月のリクエストメニュー しろくん ふうらんどぼてと 	<b>しゅうぶんのひ</b> 	・ごはん ・とりにくとやさいの みそいため ・なっとうあえ ・すましじる	・あげほのごはん ・しらあえ ・みるくいりみそしる ・おれんじ 	・ごはん ・とりのすきやきふう たまごじ ・ひじきとえだまへの いためす ・みそしる	・ごはん ・ぶたにくとびーまんの いためもの ・うずらまめのあまに ・みそしる
あさのおやつ	30日のおやつを お楽しみに！ 		・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこーん	・ぎゅうにゅう ・はいはいん 	・ぎゅうにゅう ・おこさませんべい	・おちゃ ・おせんべい
ひるのおやつ			・ぎゅうにゅう ・ちーずまふいん	・ぎゅうにゅう ・みつくすさんど	・ぎゅうにゅう ・ちゅうかおこわ	・おちゃ ・びすけつと
エネルギー			未488kcal 以588kcal	未486kcal 以581kcal	未487kcal 以581kcal	未326kcal 以392kcal
ひ	28	29	30			
こ ん だ て	・まーぼーどん ・もやしのちゅうかふう さらだ ・ちゅうかすーぶ	・ごはん ・さばのみそに ・もやしのいろどりあえ ・けんちんじる 	<b>りくえすとめにゅー</b> ・ごはん ・ぎゅうにくとびーまんの いためもの ・だいこんさらだ ・みそしる	メニュー変更のお知らせ ・朝のおやつ ひよこぐみは ひとくちあげせん→ひじきせんべい じゃんぼこーん→おやさいせんべい ・でっちようかん(3日) 未満児は水ようかん ・ぶどうゼリー(1日)おれんじゼリー(18日)→ 腹持ちが悪いため ・いちごヨーグルト(8日)フルーツヨーグルト(29日) ひとくちあげせんがつかます ・玄米ご飯(3日)押し麦ご飯(16日) 未満児はご飯になります。		
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・はいはいん	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこーん	・ぎゅうにゅう ・おこさませんべい			
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・にんじんごはん	・ぎゅうにゅう ・ふる一つよーぐると	・ぎゅうにゅう ・◎ふうらんどぼてと			
エネルギー	未489kcal 以582kcal	未487kcal 以583kcal	未479kcal 以584kcal	◎はリクエストメニューです		

※エネルギー表示の「未」は3歳未満児、「以」は3歳以上児の平均値を表しています

(目標値:3歳未満児480kcal、3歳以上児580kcal)

※土曜日は、3歳未満児は朝間食+お昼ごはん、3歳以上児はお昼ごはんのみのエネルギーを示しています

※園の子どもたちの身長や体重をもとに必要なエネルギー量を求めています

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい

※肉の加工品(ハム、ベーコン、ウインナー)はひよこ・ねこぐみでは使用せず、別の食材で代用しています

※マヨネーズは卵不使用の物を使っています。

ひかりほいくえん