



9月こんだてひょう

平成 26 年 9 月 1 日 豊間根保育園



楽しかったグランパ・グランマクッキング

8月27日に子供たちが育てたじゃが芋を使って、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒にカレー作りに挑戦しました。

じゃが芋や人参の皮をピーラーでむいたり、包丁で切ったりしました。

おじいちゃんやおばあちゃん達に教わりながら、真剣な表情で取り組んでいました。

出来上がったカレーと一緒に食べて、楽しい時間を過ごした子供たちでした。



朝ごはんを食べて元気な一日

‘目覚ましごはん’という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体そして腸にも目覚めのスイッチが入ります。温かい味噌汁の香りや目玉焼き、サラダの色は五感を働かせ脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。冷たいものを食べるが多かった夏。疲れが出てくるのもこの時期です。温かい朝ごはんをしっかりと食べて、体調を整えましょう。

誕生会のメニュー

- ★ ツナピラフ ★ 鶏肉のごま風味唐揚げ
- ★ マカロニサラダ ★ ちくわのピザ焼き
- ★ スープ ★ フルーツ盛り合わせ



25日は誕生会ですので、ご飯はいりません。おしほり、箸セットをお願いします。

※ お箸セット、おしほりは毎日きれいにしてお持ち帰りください。

※ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	月	牛乳・クラッカー	豚肉のごまだれ焼き・しょうゆフレンチ・粉ふき芋・味噌汁・果物		牛乳☆ホットケーキ	577	588
2	火	牛乳・ブリッツ	タラフライタルタルソース・ブロッコリーソーテー・もやしのゆかり和え・味噌汁・果物		☆冷やしそうめん	438	474
3	水	牛乳・サブレ	鶏肉の照り焼き・キャベツのごまサラダ・浸し和え・味噌汁・果物		牛乳☆ココアケーキ	590	601
4	木	牛乳・卵ボーロ	ひじき入り厚焼き玉子・きんぴらごぼう・さつま芋のレモン煮・味噌汁・果物		ヨーグルト・クッキー	476	506
5	金	牛乳・ビスケット	鮭の西京焼き・じゃが芋のカレー炒め・キャベツの甘酢漬け・すまし汁・果物		牛乳☆セサミトースト	522	560
6	土	ヨーグルト	親子丼・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
7	日						
8	月	牛乳・せんべい	鶏肉のソース焼き・スイートポテトサラダ・枝豆・味噌汁・果物		アイスクリーム	531	563
9	火	牛乳・ハーベスト	カレーライス・フレンチサラダ・ポイルウインナー・牛乳・果物		ミニジュース・ビスケット	570	594
10	水	牛乳・ウエハース	ミートローフ・スパゲティサラダ・トマト・スープ・果物		☆フルーツヨーグルト	445	484
11	木	牛乳・えびせん	千草焼き・春雨サラダ・ちくわの磯辺揚げ・味噌汁・果物		牛乳☆ドーナツ	624	677
12	金	牛乳・ビスコ	さばの竜田揚げ・大豆五目煮・ブロッコリーおかか和え・味噌汁・果物		牛乳・せんべい	509	541
13	土	プリン	焼きそば・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
14	日						
15	月		敬老の日				
16	火	牛乳・クラッカー	鶏肉の味噌漬け焼き・和風サラダ・青菜の板かま和え・すまし汁・果物		麦茶☆若布のおにぎり	531	547
17	水	牛乳・ブリッツ	炒り豆腐・大豆サラダ・大学芋・味噌汁・果物		牛乳☆キャロットケーキ	648	720
18	木	牛乳・サブレ	野菜メンチカツ・線レタス・トマト・味噌汁・果物		☆オレンジゼリー	454	448
19	金	牛乳・卵ボーロ	鮭の照り焼き・ジャーマンポテト・五目納豆・味噌汁・果物		牛乳☆カレー肉まん	559	598
20	土	ヨーグルト	きつねうどん・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
21	日		運動会				
22	月	牛乳・ビスケット	タラのパン粉焼き・ビーフンソーテー・即席漬け・味噌汁・果物		牛乳☆ツナポテトケーキ	495	526
23	火		秋分の日				
24	水	牛乳・ハーベスト	スパニッシュオムレツ・ごぼうサラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳☆ブルーベリーサンド	589	612
25	木	ゼリー	誕生会		☆プリンアラモード	562	723
26	金	牛乳・せんべい	さばの黄金焼き・炒合菜・さつま芋の甘煮・味噌汁・果物		牛乳☆パウンドケーキ	626	665
27	土	ヨーグルト	ハヤシライス・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
28	日						
29	月	牛乳・ウエハース	さんま蒲焼風・ポテトサラダ・ナムル・味噌汁・果物		牛乳☆フレークファッジ	638	708
30	火	牛乳・えびせん	鶏肉のさっぱり焼き・スパゲティソーテー・酢の物・味噌汁・果物		牛乳☆小倉ケーキ	551	565