

9月のこんだて

社会福祉法人 黒崎保育園

日	曜		朝のおやつ	午後のおやつ
1	月	麦ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き ごま和え 豆腐の味噌汁	牛乳 お菓子	ミルク 冷やしぜんざい おしゃぶり昆布
2	火	吹き寄せおこわ ポイルウインナー なます 厚揚げの味噌汁	牛乳 りんご	ミルク スイートポテトケーキ
3	水	胚芽米ごはん ちくわのカレー揚げ ビーンズサラダ レタススープ	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	ミルク レモンゼリー ウエハース
4	木	クリームスープスパゲティ 野菜スティック メロン	牛乳 バナナ いりこ	ミルク コーンマヨトースト
5	金	麦ごはん 煮魚 くるみ和え なめこの味噌汁	牛乳 梨	牛乳 味噌まんじゅう
6	土	胚芽米ごはん 肉じゃが 大豆とわかめの和え物 オレンジ	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	牛乳 お菓子
7	日			
8	月	ふりかけごはん 焼きししゃも 切干大根の炒め煮 そうめん汁	牛乳 お菓子	ミルク 月見団子
9	火	冷やしきつねぶっかけ キャベツのおかか和え ぶどう	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	ミルク ひじきおにぎり
10	水	胚芽米ごはん れんこんハンバーグ 付け合わせ ポテトスープ	牛乳 りんご	ミルク チーズホットケーキ
11	木	ボロネーゼ丼 ツナサラダ キウイ	牛乳 バナナ いりこ	ミルク アーモンドトースト
12	金	麦ごはん 魚の塩焼き 磯煮 かみなり汁	牛乳 梨	牛乳 さつま芋かりんどう
13	土	胚芽米ごはん 豚肉と厚揚げの炒め煮 バンサンスー りんご	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	牛乳 お菓子
14	日			
15	月	敬老の日		
16	火	えびピラフ ごぼうサラダ 豆乳入り味噌スープ オレンジ	牛乳 りんご	牛乳 はったい粉クッキー
17	水	味噌ラーメン かりかり煮干し ぶどう	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	ミルク 鮭昆布おにぎり
18	木	麦ごはん 若鶏のピーナッツからめ 付け合わせ きのこスープ	牛乳 バナナ いりこ	カルピス 誕生日ケーキ
19	金	胚芽米ごはん 魚の香味焼き ごま和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 梨	ミルク かみかみサンド
20	土	麦ごはん 豚肉とキャベツのソテー トマトと卵のスープ バナナ	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	牛乳 お菓子
21	日			
22	月	胚芽米ごはん スペイン風オムレツ 付け合わせ マカロニスープ	牛乳 お菓子	ミルク おはぎ
23	火	秋分の日		
24	水	野菜たっぷり焼肉丼 わかめスープ 梨	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	牛乳 アメリカンドッグ
25	木	麦ごはん 魚フライタルタルソースかけ 付け合わせ コーンスープ	牛乳 バナナ いりこ	ミルク 杏仁豆腐
26	金	胚芽米ごはん タンドリーチキン れんこんサラダ 春雨スープ	牛乳 梨	ミルク フルーツサンド
27	土	焼きそば 卵スープ りんご	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	牛乳 お菓子
28	日			
29	月	ふりかけごはん 柳川風 ごま味噌和え 梨	牛乳 お菓子	牛乳 チーズチヂミ
30	火	ドライカレー ナッツサラダ ぶどう	牛乳 りんご	ミルク 梨ケーキ

※ 献立は時によって変わることがあります。

まだまだ暑い日は続きますが、夏バテはしていませんか。
 少しずつ涼しくなると、体温調節しにくい子どもたちは体調を崩しがちです。元気いっぱい遊ぶように、
 バランスの良い食事をとり、しっかりと休息をとりましょう。
 子どもたちに大人気の魚のタルタルソースを取り入れています。
 楽しみにしててくださいね。