



# 9月こんだて

愛徳幼稚園



かほく食品

暑い夏が終わり秋へ変わっていきます。  
 だんだんと夜が長くなり、涼しくなってきました。  
 季節の変わり目は体調を崩しやすいです。  
 夏休みからの生活習慣を見直してみるのもいいかもしれませんね。  
 秋が旬の食材は栄養価も高いので美味しく体調を整えよう♪

月	火	水	木	金
				1日 △ごはん ○ぶりの照り焼き ◎いんげんちぎり揚げ ◎ブロッコリーのおかか和え ◎みそ汁
熱量 426 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 12.9 g				
4日 △ごはん ○肉じゃが ◎バンサンスー ◎みそ汁 ◎さつま芋チップス	5日 △ごはん ○赤魚の煮 ○高野の煮 ◎ごま和え ◎みそ汁	6日 △◎◎ナポリタン ○コロケ ◎フルーツ	7日 △ごはん ○鶏肉の照焼き ○おからポテト ◎コーンサラダ ◎みそ汁	8日 △ごはん ○梅しそ竜田揚げ ◎野菜炒め ◎いんげんツナマヨ和え ◎みそ汁
11日 △ごはん ○白身フライ ○厚焼き玉子 ◎れんこんサラダ ◎みそ汁	12日 △◎◎豚丼 ◎シルバーサラダ ◎オレンジ	13日 △◎◎焼きそば ○かぼちゃひき肉フライ ◎フルーツ	14日 △ごはん ○からあげ ◎ブロッコリーのツナマヨ和え ◎カットコーン ◎みそ汁	15日 △ごはん ○ササミフライ ◎いんげんソテー ○しぐれ煮 ◎みそ汁
18日 敬老の日	19日 △ごはん ○魚の塩焼き ○厚焼き玉子 ◎千草和え ◎みそ汁	20日 △味付けロール ○◎クリームシチュー ◎コーンスローサラダ ◎フルーツ	21日 △◎◎チキンカレー ○チキンナゲット ◎フルーツミックス ◎誕生日ケーキ	22日 △くりごはん ○豚肉の生姜炒め ◎お浸し ◎みそ汁
25日 △ごはん ○ハンバーグ ○ちくわの天ぷら ◎甘酢和え ◎みそ汁	26日 △ごはん ○ヒレカツ ◎ひじき煮 ◎キャベツサラダ ◎みそ汁	27日 △◎◎ミートスパゲティ ○ハムカツ ◎フルーツ	28日 △ごはん ○白身魚のタンドリー焼き ◎お浸し ◎みそ汁	29日 △◎◎中華丼 ○しゅうまい ○ごま団子

※材料入荷の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

\* スポンマークの日は スポンも 持ってきて下さいね。(幼児クラス)



# 9月こんだて

愛徳幼稚園(離乳食)



かほく食品

暑い夏が終わり秋へ変わっていきます。  
 だんだんと夜が長くなり、涼しくなってきました。  
 季節の変わり目は体調を崩しやすいです。  
 夏休みからの生活習慣を見直してみるのもいいかもしれませんね。  
 秋が旬の食材は栄養価も高いので美味しく体調を整えよう♪

月	火	水	木	金
				1日 △軟飯 ○白身魚のトマト煮 ◎青菜の煮 ◎ブロッコリーのおかか和え
熱量 148 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 2.6 g				
4日 △軟飯 ○鶏肉と野菜の煮 ◎白菜の煮 ◎バンサンスー	5日 △軟飯 ○豆腐と鶏肉のあんかけ ◎ブロッコリーと麩の煮 ◎ごま和え	6日 △◎◎野菜うどん ◎フルーツ	7日 △軟飯 ○白身魚のみぞれ煮 ◎野菜の磯煮 ○おからポテト	8日 △軟飯 ○鶏肉と大根の煮 ◎かぼちゃの煮 ◎野菜炒め
11日 △軟飯 ○白身魚と野菜の煮 ◎大根と人参の煮	12日 △軟飯 ○豆腐と青のりの煮 ◎ブロッコリーとツナの煮 ◎オレンジ	13日 △◎◎かやくうどん △おにぎり	14日 △軟飯 ○豆腐と鶏肉のあんかけ ◎キャベツとしらすの出汁煮 ○カットコーン	15日 △軟飯 ○鶏肉と人参の煮 ○豆腐と枝豆の煮
18日 敬老の日	19日 △軟飯 ○白身魚と青のりの煮 ◎千草煮	20日 △味付けロール △◎◎クリームシチュー ◎バナナ	21日 △軟飯 ○肉じゃが ◎茄子の煮	22日 △軟飯 ○鶏肉とブロッコリーの煮 ◎白菜のおかか煮
25日 △軟飯 ○白身魚の煮 ◎人参の白和え	26日 △軟飯 ○豆腐とじゃがいもの煮 ◎青菜の煮 ◎ひじき煮	27日 △◎◎野菜うどん ◎バナナケーキ	28日 △軟飯 ○鶏肉となす煮 ◎ブロッコリーとさつま芋の煮 ◎お浸し	29日 △軟飯 ○白身魚のみぞれ煮 ◎青菜と豆腐の煮 ◎八宝菜

△熱や力になるもの ○血や肉になるもの ◎体の調子を整えるもの

※材料入荷の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。