



9月こんだて

愛徳幼稚園



かほく食品

季節は秋になりますが、まだまだ暑い日が続きます。
夏の疲れで体調を崩しやすい時期です。
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 ○からあげ ◎べっこう煮 ◎みそ汁	2日 △ごはん ○肉じゃが ◎甘酢和え ◎みそ汁	3日 △○○冷やし中華 ○春巻き ◎りんご（生）	4日 △○○カレーライス ◎フルーツヨーグルト 	5日 △ごはん ○マーボー豆腐 ◎ナムル ◎ミニゼリー 
8日 △ごはん ○ササミフライ ◎野菜炒め ◎みそ汁	9日 △ごはん ○魚のトマトソース ◎ブロッコリーサラダ ◎みそ汁	10日 △○○きつねうどん ○ハムカツ ◎パイナップル（生）	11日 △ごはん ○コロケ ◎厚揚げと大根の煮 ◎みそ汁	12日 △ごはん ○豚のスタミナ炒め ◎ポテトサラダ ◎みそ汁
15日 	16日 △ごはん ○白身フライ ◎ひじき煮 ◎みそ汁	17日 △○○焼きそば ○かぼちゃひき肉フライ ◎オレンジ（生）	18日 △ごはん ○鶏肉の照り焼き ○厚焼き玉子 ◎れんこん金平 ◎みそ汁	19日 △○○チャーハン ○ヒレカツ ◎コーンサラダ ◎スープ ◎もっちりな 
22日 △ごはん ○豚の生姜炒め ◎ハンサンスー ◎みそ汁	23日 	24日 △○○ナポリタン ○ささみ大葉フライ ◎りんご（生）	25日 △ごはん ○赤魚の煮 ○いんげんちぎり揚げ ◎ごま和え ◎みそ汁	26日 △ごはん ○ハンバーグ ◎マカロニサラダ ◎オニオンスープ
29日 △○○そぼろ丼 ○揚げギョーザ ◎パイナップル（生） 	30日 △ごはん ○魚のチーズ焼き ◎キャベツサラダ ◎みそ汁			熱量 396 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 10.5 g

△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。

* 2-3日の日は スプーンも 持ち来て下さいね。



9月こんだて

愛徳幼稚園 離乳



かほく食品

季節は秋になりますが、まだまだ暑い日が続きます。
夏の疲れで体調を崩しやすい時期です。
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 △おかゆ ○鶏肉のトマト煮 ◎大根のスティック煮 (完) ◎みそ汁	2日 △おかゆ △じゃが芋のそぼろ煮 ◎白菜の煮 (完) ◎みそ汁	3日 △○○野菜うどん ○豆腐ステーキ (完) ◎りんご	4日 △おかゆ ○白身魚のみぞれ煮 ◎ブロッコリーの煮 (完) ◎みかん缶	5日 △おかゆ ○豆腐と鶏肉のあんかけ ◎きゅうりのスティック煮 (完) ◎ミニゼリー
8日 △おかゆ ○白身魚と青のりの煮 ◎キャベツ煮 (完) ◎みそ汁	9日 △おかゆ ○鶏肉と人参の煮 ◎ほうれん草の煮 (完) ◎みそ汁	10日 △○○野菜うどん ◎じゃがいもの煮 (完) ◎パイナップル	11日 △おかゆ ○豆腐と枝豆の煮 ◎大根のスティック煮 (完) ◎みそ汁	12日 △おかゆ △じゃが芋のそぼろ煮 ◎白菜の煮 (完) ◎みそ汁
15日 	16日 △おかゆ ○豆腐と大根の煮 ◎ブロッコリーの煮 (完) ◎ひじき煮	17日 △○○野菜うどん ◎かぼちゃの煮 (完) ◎オレンジ	18日 △おかゆ ○鶏肉と豆腐の煮 ◎白菜の煮 (完) ◎みそ汁	19日 △おかゆ ○白身魚のトマト煮 ◎きゅうりのスティック煮 (完) ◎コンソメスープ
22日 △おかゆ ○豆腐としらすの煮 ◎人参のスティック煮 (完) ◎みそ汁	23日 	24日 △○○野菜うどん ◎ブロッコリーの煮 (完) ◎りんご	25日 △おかゆ ○白身魚とキャベツ煮 ◎かぼちゃの煮 (完) ◎みそ汁	26日 △おかゆ ○鶏肉と玉ねぎの煮 ◎大根のスティック煮 (完) ◎オニオンスープ
29日 △おかゆ △じゃが芋のそぼろ煮 ◎ブロッコリーの煮 (完) ◎パイナップル	30日 △おかゆ ○白身魚のみぞれ煮 ◎キャベツ煮 (完) ◎みそ汁			熱量 117 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 1.7 g

△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。