

9月園だより



日	曜		日	曜	
1	木	避難訓練	16	金	ラボ英語教室 敬老の日プレゼント持ち帰り
2	金	ラボ英語教室	17	土	
3	土	役員会 10:00～	18	日	
4	日		19	月	敬老の日
5	月	清潔検査 身体測定 エコキャップ回収～7日まで	20	火	
6	火		21	水	ダンス教室
7	水	ダンス教室 職員会議	22	木	秋分の日
8	木	体操教室	23	金	ラボ英語教室 描画指導
9	金	ラボ英語教室	24	土	
10	土		25	日	
11	日		26	月	運動会リハーサル開始
12	月	清潔検査	27	火	
13	火	マーチング教室	28	水	
14	水	ダンス教室	29	木	
15	木	誕生会	30	金	運動会係打ち合わせ 17:00～



☆秋が来た

- ・生活のリズムを整え規則正しい生活を身につける。
- ・戸外で思い切り体を動かす心地よさを味わう。

9月の予定献立表

都合により献立の変更を行う場合がありますのでご了承ください。

卵を使用しているもの赤で記載しています。

牛乳・乳製品を使用しているものは緑で記載しています。

日	曜日	主食	汁	おかず	おやつ
1	木	ご飯	みそ汁	豚肉と麩の甘辛炒め・小松菜のごま和え・ゼリー	牛乳・チョコチップスコーン
2	金	ご飯	みそ汁	サバの味噌煮・ほうれん草とコーンの和え物・トマト	フルーツヨーグルト・お菓子
3	土				
4	日				
5	月	ご飯	みそ汁	鶏のねぎ味噌焼き・切干し大根煮・きゅうりとツナの和え物	ミルク・蒸しパン
6	火	ドライカレー	きのこスープ	ゆで卵・ブロッコリーサラダ・果物	牛乳・コーンフレーククッキー
7	水	ご飯	スープ	レバニラ炒め・餃子・牛乳寒	そうめん
8	木	ご飯	みそ汁	豚肉の生姜焼き・小松菜のお浸し・トマト	牛乳・フレンチトースト
9	金	ご飯	みそ汁	鮭の塩焼き・五目ひじき煮・ゼリー	元氣ヨーグルト・バナナ
10	土				
11	日				
12	月	ご飯	みそ汁	鶏のから揚げ・かぼちゃサラダ・トマト	ミルク・ジャムサンド
13	火	スパゲティ ミートソース	スープ	じゃがポテト餃子・ブロッコリー・ゼリー	牛乳・ホットケーキ
14	水	ご飯	みそ汁	肉野菜炒め・もやしの胡麻和え・おくら納豆	麦茶・焼きそば
15	木	ワカメご飯	みそ汁	キャベツ入りミートローフ・ポテトサラダ・果物	ミルク・シフォンケーキ
16	金	ご飯	みそ汁	かつおの竜田揚げ・カラフルサラダ・果物	フルーツヨーグルト・お菓子
17	土				
18	日				
19	月			敬老の日	
20	火	カレーライス	スープ	煮卵・ほうれん草のおかか和え・チーズ	牛乳・チョコチップ豆腐パン
21	水	ご飯	みそ汁	親子煮・春雨サラダ・果物	麦茶・みたらし団子
22	木			秋分の日	
23	金	冷やしうどん		ちくわの磯辺揚げ・かぼちゃの天ぷら・ミニトマト	ミルク・お菓子
24	土				
25	日				
26	月	卵サンド		グラタン風煮・ウィンナーとブロッコリーの炒め・ミニトマト	麦茶・稲荷寿司
27	火	ご飯	スープ	焼肉・ほうれん草の磯辺和え・果物	牛乳・カステラ
28	水	三色丼	みそ汁	さつま揚げの甘煮・ナムル・ゼリー	ミルク・さつまスティック
29	木	ご飯	みそ汁	筑前煮・焼きかぼちゃ・小松菜入り納豆・果物	牛乳・マドレーヌ
30	金	ご飯	豚汁	さんまフライ・キャベツサラダ・トマト	元氣ヨーグルト・バナナ

塩分の取りすぎに注意！！

塩分の取りすぎは生活習慣病の原因になります。日々の食卓で塩分を減らす工夫をしていきましょう。調理の味付けは薄めにしましょう。調味料は食卓に置かず、おかずなどに直接かけないように心がけましょう。
インスタント食品、ファストフード、スナック菓子には多量の塩分が含まれます。食べ過ぎには十分注意してください。
幼児の1日の塩分摂取量は、5g以下とされています。

10月3日(月)の献立

- 【献立】
ご飯
鶏肉のウスターソース煮
マカロニサラダ
果物
【おやつ】
ミルク
シュガートースト