

9がつの献立表



朝ごはんをたべよう!

暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。
9月は夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期なので、
朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう!!

★朝ごはんの役割★

体温が上がり、
体が活発になる

脳にエネルギーが補給される

腸が刺激されて
動きがよくなる



日	曜日	3歳未満児 午前おやつ	昼 食	午後のおやつ
1	火	クラッカー	ごはん 回鍋肉風 さつま芋サラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	★フルーツ
2	水	おかき	ごはん チキンカツ 青菜のおかか和え みそ汁 フルーツ 牛乳	醤油せんべい
3	木	ヨーグルト	わかめごはん 魚のみそ煮 ひじきサラダ すまし汁 フルーツ 牛乳	かりんとう
4	金	ソフトせんべい	ごはん 甘酢肉団子 ナムル みそ汁 フルーツ 牛乳	揚げせんべい
7	月	ヨーグルト	ごはん すき焼き風煮 野菜のごまみそ和え みそ汁 フルーツ 牛乳	ソフトせんべい
8	火	カルシウムせんべい	食パン かぼちゃコロッケ ミニトマト クリームシチュー フルーツ 牛乳	サラダせんべい
9	水	ソフトせんべい	ごはん 魚のかば焼き ひじきの煮物 みそ汁 フルーツ 牛乳	★マカロニあべかわ
10	木	ビスケット	中華丼 マカロニサラダ みそ汁 ヨーグルト 牛乳	かりんとう
11	金	おかき	ごはん 卵とし 蒸しシューマイ みそ汁 フルーツ 牛乳	揚げせんべい
14	月	ヨーグルト	ごはん 酢豚 マヨネーズ和え みそ汁 フルーツ 牛乳	ビスケット
15	火	サラダせんべい	ごはん 肉野菜炒め 伴三糸 みそ汁 フルーツ 牛乳	クラッカー
16	水	ビスケット	ごはん すりみ揚げ 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ 牛乳	★フルーツ
17	木	ヨーグルト	三色丼 ブロッコリーのサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	甘辛せんべい
18	金	クラッカー	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ごま酢あえ そうめん汁 フルーツ 牛乳	かりんとう
23	水	ビスケット	ごはん 鶏肉と野菜のみそ炒め シルバーサラダ すまし汁 フルーツ 牛乳	★ホットケーキ
24	木	ヨーグルト	ゆかりごはん 赤魚の甘酢だれ 青菜のお浸し みそ汁 フルーツ 牛乳	揚げせんべい
25	金	甘辛せんべい	ロールパン สปาゲッティミートソース コールスロー 野菜スープ フルーツ 牛乳	アーモンドフィッシュ
28	月	ヨーグルト	ごはん 豆腐のきのこあんかけ 三色炒め みそ汁 フルーツ 牛乳	パイ
29	火	チーズ	ごはん ちくわの二色揚げ 鶏肉と根菜の煮物 みそ汁 フルーツ 牛乳	スナック
30	水	えびせんべい	ごはん チキンチャップ 中華サラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	甘辛せんべい

※食材の都合により 一部献立が変わることがございますので ご了承ください。

★…手作りおやつです

☆福光青葉幼稚園☆

