

# 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  
働きがよくなる



日	曜日	3歳未満児 午前おやつ	昼 食	午後のおやつ
1	水	フルーツ	三色丼 もやししょうゆ和え みそ汁 フルーツ 牛乳	クッキー
2	木	ヨーグルト	わかめごはん かぼちゃフライ チンゲン菜のナムル 豚汁 フルーツ 牛乳	せんべい
3	金	ビスケット	ごはん 鶏肉の甘酢炒め マセドアンサラダ みそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	ビスケット
6	月	ヨーグルト	ごはん 厚揚げチャンプル きゅうりのナムル みそ汁 フルーツ 牛乳	醤油せんべい
7	火	クッキー	食パン 焼きそば ブロッコリーサラダ ワントンスープ フルーツ 牛乳	★ホットケーキ
8	水	フルーツ	ごはん 鮭のマスタード焼き 水菜サラダ ミニトマト みそ汁 フルーツ 牛乳	クラッカー
9	木	ヨーグルト	さつまいもごはん かに玉 キャベツとりんごのサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	クッキー
10	金	ビスケット	ごはん 鶏肉の唐揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁 フルーツ 牛乳	塩せんべい
13	月	ヨーグルト	中華丼 キャベツのごまだれ わかめスープ フルーツ 牛乳	せんべい
14	火	クッキー	ごはん アジフライ マカロニサラダ みそ汁 ブルーベリーヨーグルト 牛乳	★マカロニのあべかわ
15	水	フルーツ	カレーライス 春雨サラダ コンソメスープ フルーツ 牛乳	ビスケット
16	木	ヨーグルト	鶏ごぼうごはん ハンバーグ ブロッコリーサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	クラッカー
17	金	ビスケット	ごはん 鶏肉のごまだれあえ サラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	醤油せんべい
21	火	クッキー	ごはん ハムカツ 豆腐と豚肉の炒め煮 みそ汁 フルーツ 牛乳	★バナナ
22	水	フルーツ	ごはん 魚の南蛮漬け いんげんのごま和え みそ汁 フルーツ 牛乳	塩せんべい
24	金	ビスケット	ロールパン ミートソーススパゲティ すっきりサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	クッキー
27	月	ヨーグルト	ごはん 肉じゃが 青菜の浸し みそ汁 フルーツ 牛乳	塩せんべい
28	火	クッキー	ごはん 鮭の菜種焼き 春雨サラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	★ホットケーキ
29	水	フルーツ	ごはん 豚肉と油揚げのうま煮 スパゲティサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	塩せんべい
30	木	ヨーグルト	ゆかりごはん チキンカツ 三色浸し 豆腐スープ フルーツ 牛乳	ビスケット

※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  
未満児…それ以外の日は乳幼児おやつ  
を食べます。

☆福光青葉幼稚園☆

