



ひばり保育園 9月の献立&行事予定



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|--|--|--|
| <p>今月の平均栄養価 エネルギー・・・591kcal たんぱく質・・・20.1g</p> <p>太字は園行事です。</p> | <p>新米がおいしい季節です! お米は日本の主食として人々の健康を支えてきました。しかし近年ではパンや麺などを主食にする割合が増え、お米の消費量は年々減少傾向にあります。「米離れは健康離れ」といわれるように、ご飯を食べることは健康に良いことがたくさんあります。秋の美味しい食べ物と一緒に、お米を食べてみてはいかがでしょうか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯の材料は「米」と「水」だけ。パンや麺などのように食品添加物は含みません。 ・ご飯はヘルシー。菓子パンを1個と、保育園の給食1食分が同じカロリーである場合もあります。 ・和・洋・中のどんなおかずにも合います。 ・消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。 ・粒状なのでよく噛んで食べるため、脳のはたらきを活性化させます。 | | | <p>1</p> <p>ふりかけご飯 はんぺんフライ 炒り鶏 みそ汁 スティックパイ・M</p> | <p>2</p> <p>わかめうどん チーズ クロワッサン・M</p> |
| | <p>4</p> <p>ご飯 松風焼き コーンサラダ みそ汁 お好み焼き・M</p> | <p>5</p> <p>ご飯 豚肉の野菜巻き ほうれん草サラダ スープ ジャムパン・M</p> | <p>6</p> <p>ご飯 かじきのおろし煮 納豆サラダ みそ汁 きなこ団子・麦茶</p> | <p>7</p> <p>カレーライス はるさめサラダ ゼリー スープ クッキー&おせんべい・J</p> | <p>8</p> <p>しょうゆラーメン フルーツ スイートポテト・M</p> |
| <p>資源回収Week さくら組クッキング</p> | | | | | |
| <p>11</p> <p>青菜ご飯 マヨ焼きチキン ツナサラダ スープ ポテトフライ・M</p> | <p>12</p> <p>ご飯 ハンバーグ ひじき納豆 みそ汁 コーンフレーク・M 避難訓練</p> | <p>13</p> <p>ご飯 白身魚のみそ焼き 肉じゃが すまし汁 サブレ&おせんべい・J</p> | <p>14</p> <p>スパゲッティミートソース チーズサラダ フルーツ スープ おにぎり・麦茶</p> | <p>15</p> <p>お弁当 ドーナツ&かりんとう・M お弁当デー</p> | <p>16</p> <p>野菜たっぷりうどん フルーツ チーズ蒸しケーキ・M</p> |
| <p>18</p> <p>敬老の日</p> | <p>19</p> <p>わかめご飯 鶏のさっぱり煮 キャベツの昆布和え みそ汁 クッキー&おかき・J</p> | <p>20</p> <p>ご飯 鮭の塩焼き 切干煮 みそ汁 焼きいも・麦茶 防犯訓練</p> | <p>21</p> <p>ふりかけご飯 ポークビーンズ ひじきとツナのサラダ スープ フルーツ&パウムクーヘン・M ひまわり組クッキング</p> | <p>22</p> <p>カレーうどん フルーツ 揚げパン・M すみれ組クッキング</p> | <p>23</p> <p>秋分の日</p> |
| <p>25</p> <p>ご飯 豚肉のしょうが焼き 大豆サラダ みそ汁 パイ&かりんとう・M</p> | <p>26</p> <p>焼きそば ブロッコリーのおかか和え フルーツ スープ ラスク・M</p> | <p>27</p> <p>ご飯 花しゅうまい わかめサラダ みそ汁 サブレ&おせんべい・J</p> | <p>28</p> <p>お楽しみメニュー ケーキ・M お誕生日会</p> | <p>29</p> <p>ふりかけご飯 白身魚のチーズ焼き グリーンサラダ スープ アメリカンドック・M さくら組クッキング</p> | <p>30</p> <p>けんちんうどん フルーツ クロワッサン・M</p> |