

令和7年9月1日発行 中妻子供の家保育園 23-5550 担当 小林

こんがりと日に焼けた子どもたちの様子に、ひと夏の成長を感じます。保育園で のなつまつりやプール遊び、ご家庭での楽しかった思い出を作った子どもたちは キラキラと見えますね。

今月は運動会もあり、暑さに負けず体を動かしている子どもたちの声が園内に 響き渡っています。まだまだ厳しい残暑が続きそうですが、体調管理に気を付けて 元気に本番を迎えましょう。

# ★園行事予定★

3H(7k)釜石中学校職場体験~4 円

5日(金) 保育参観ひよこ1・2組

8日(月) 読み聞かせの会

9日(火) 食育の日

サトシンさんイベント参加

(ぱんだ・うさぎ組)

10日(水) 避難訓練

15日(月・祝)敬老の日

23日(火・祝)秋分の日

27日(土) 運動会

30日(火) 誕牛会

# ★ 子 育 て 支 援 セ ン タ -★

3日(水) 収穫祭

10日(水)ベビーマッサージ

17日(水)ハンドメイド講座

24日(水)ハンドメイド講座

27日(土) 園児交流運動会

9月8日(月) 18時~職員研修があります ので18時までの保育となります。延長保育 は行いませんのでご協力をお願いします。

# おねがい

- 運動遊びをすることが増えてきました。動きやすい服装、履きなれた靴で登園しましょう。 汗拭きタオルもあるといいですね。
- ・月末にかけて半袖から長袖に変わる時期です。着替えをしてお家に持ち帰ったときには衣服の 名前やサイズの確認をするとともに、衣服の衣替えもお願いします。
- ・お子さんの爪が伸びていないか、確認をお願いします。運動遊びや日頃の友達との遊びで怪我に つながることがありますので、爪を切り整えてあげるようにしましょう。

# 9月生まれのおともだち

○おたんじょうびおめでとう○



## ぱんだ・うさぎ組

プールでは泳ぐことを楽しむ子が増え、また1つ成長したなあと感じました。また、ぱんだ組では段ボール 迷路を計画し、準備も全て自分たちで取り組んだことで、達成する喜び、みんなに楽しんでもらった嬉しさ を味わうことができたようでした。運動会もみんなで話し合いながら一人一人にとってすてきな思い出にな るように取り組んでいきたいと思います!

### りす組

お店屋さんごっこ、病院ごっこがリアルになり、点滴をしたり会計時には「ペイペイで!!」と生活の様子 や経験が遊びの中で見られて面白いです◎今月は運動遊びも増えますので、汗拭きタオルや着替えの補充を お願いします。

#### ひよこ2組

ぱんだ・うさぎ組のクッキングを見学した日から「自分たちもやってみたい」と思うようになり、お製作に 野菜スタンプを用いたピザ作りや、手作りのピザ窯をお部屋に置いたりと、遊びを楽しんできました。今月 はそんな子どもたちと親子のピザクッキングをしますので、一緒に楽しんでいきましょうね♪また、遊びの 中でも運動を取り入れていきたいと思いますので、汗拭きタオルがあるといいですね。

#### ひよこ1組

先月はプール道具の準備ありがとうございました。数回程度しかできませんでしたが、水に触れてのびのび と楽しむ姿が見られました。今月は保育参観と運動会の行事があります。親子で楽しい時間を過ごせたらい いなと思っています。暑さも少しずつ落ち着いてくると思うので、外遊びでたくさん体を動かしていきたい と思います。

#### ひよこ0組

先月は熱や軟便のお友達が見られましたが、室内で無理なく水遊びを楽しむことができました。ご協力あり がとうございました。最近はおもちゃの取り合いもありますが、喃語が増え、お友達と「あー」「うー」と声 を出して笑い合う姿も見られてとても可愛らしいです。今月も体調にきをつけていきたいですね。

R7年度



# 9月献立表



中妻子供の家保育園

		0			• • • • •	<u>エレント</u>						
曜日	月	火	火		水		木		金		土	
日付	1	2		3		4		5 <b>ひよこ</b> 1	.2保育参観	6		
未満児	牛乳	りんごり	<b>果</b> 汁	ヨーグ	ンルト	牛爭	[],	ヨーク	ブルト	りんご	 `果汁	
おやつ	ポークチャップ	鮭のマヨネ-		卵のキッ		煮込みハン		豚の生		ハムサ		
	小松菜のおかか和え			ツナとブキャ^	·			たたき		スティック	フチーズ	
給食	シルバーサラダ	金時豆の	煮豆	ブロッコリーの	胡麻マヨ和え	もやしとハム	の中華和え	けんちん	汁・果物	牛乳•	果物	
	みそ汁	スープ	スープ		スープ		みそ汁		おにぎりを			
	果物	果物	果物		果物		果物		持ってきてください		ご飯はいらないです	
+>40	麩のラスク	味噌蒸し	パン	スコー	-ン	フルー	チェ	焼う	どん	飲み	·物	
おやつ	ジョア	牛乳	ı	牛爭	<u> </u>	ハッピー	ターン	牛	乳	お菓	子	
エネルギー	以 379 kcal 未 454 k	cal以 441 kcal未	489 kcal	以 429 kcal #	₹ 455 kcal	以 370 kcal #	₹ 419 kcal	以 529 kcal	未 415 kcal	以 385 kcal 🤊	ŧ kcal	
たんぱく質	23.8 g 24.2 g	26.3 g	20.1 g	21.1 g	19.2 g	17.3 g	17.4 g	26.0 g	20.8 g	20.4 g	g	
脂質	15.5 g 12.9 g	_	12.3 g	18.8 g	13.8 g	16.8 g	13.2 g	18.3 g	12.1 g	12.7 g	g	
食塩相当量	1.8 g 1.4 g		1.4 g	1.8 g	1.3 g	2.3 g	1.7 g	1.9 g	1.5 g	1.5 g	g	
日付	8	9		10		11		12		13		
未満児 おやつ	牛乳	ヨーグル	ヨーグルト		牛乳		牛乳		りんご果汁		ヨーグルト	
	鶏手羽元の甘辛煮		麻婆豆腐		鯖の生姜焼き		卵グラタン		味噌ラーメン		食パン	
	粉吹き芋甘みそかけ	ごぼうのサ		キャベツと油揚	易げの炒め煮	和風サ	ラダ	炒り卵のケチャ	ップソースかけ	アンパンマ	'ンカレー	
給食	ブロッコリーのあさっぱり利	え ほうれん草の	ほうれん草ののり和え		もやしのナムル		南瓜のパン粉焼き		ほうれん草のコーン和え		ブロッコリー・茹で卵	
	スープ		みそ汁		みそ汁		みそ汁		果物		果物	
	果物		果物		果物		果物		ご飯はいらないです		ご飯はいらないです	
おやつ	ソフール		卵サンド		コーンフレーククッキー		ミルクゼリー		ジャムバターサンド		·物	
	ウェハース	牛乳		牛爭		せん/		牛		お菓		
エネルギー	以 330 kcal 未 442 k				₹ 506 kcal		487 kcal				₹ 370 kcal	
たんぱく質 脂質	18.0 g 21.1 g 12.4 g 14.3 g		20.5 g 15.2 g	23.5 g 21.8 g	23.2 g 18.6 g	19.2 g 19.5 g	19.1 g 16.2 g	27.9 g 15.7 g	21.1 g 12.1 g	11.6 g 6.8 g	14.1 g 6.8 g	
加貝 食塩相当量	1.9 g 14.3 g		15.∠ g 1.8 g	∠1.0 g 2 g	1.7 g	19.5 g 1.6 g	16.∠ g 1.3 g	15.7 g 2.5 g	12.1 g 2 g	0.6 g	0.0 g 1.7 g	
日付	15		16		17		18		19		20	
				1 /	<i>r</i>	ح ا	5		9	/(	,	
未満児												
	敬老の日	牛乳	ı	りんご	果汁	牛爭	[[	牛	乳	ヨーグ	゛ルト	
未満児		牛乳はみだしギ	, ゠ヷザ	りんご ミルクカ	果汁	牛乳 鮭の西京	気焼き	牛 チャンポ	乳 ンうどん	ヨーグ 卵サン	ルト ンド	
未満児おやつ		牛乳 はみだしギ 春雨の中華	, :ョウザ :サラダ	りんご ミルクカ スティックは	果汁 カレー 胡瓜・トマト	牛乳 鮭の西豆 小松菜の3	礼 京焼き 11目和え	生 チャンポ 切干大根	乳 ンうどん の酢の物	ヨーグ 卵サン フィッシュ:	ルト ンド ノーセージ	
未満児		生乳 はみだしギ 春雨の中華 トマトと胡瓜の	, ョウザ サラダ ポン酢和え	りんご ミルクカ スティックも 果物	果汁 カレー <b>胡瓜・トマト</b> 勿	牛乳 鮭の西頭 小松菜の3 さつま芋の2	に 京焼き 5目和え オレンジ煮	牛 チャンポ 切干大根 二色き	乳 ンうどん の酢の物 んぴら	ヨーグ 卵サン	ルト ンド ノーセージ	
未満児おやつ		生乳 はみだしギ 春雨の中華 トマトと胡瓜の みそシ	: ヨウザ サラダ ポン酢和え 十	りんご ミルクカ スティックを 果物 全園児ご	果汁 りレー 胡瓜・トマト 勿 <b>はんを</b>	牛乳 鮭の西頭 小松菜の3 さつま芋の2 みそ	に 対 は は は は は は は は は は は は は は は は は は	生 チャンポ 切干大根 二色き 果	乳 ンうどん の酢の物 んぴら 物	ヨーグ 卵サン フィッシュ! 牛乳・	ルト ジド ノーセージ 果物	
<sub>未満児</sub> おやつ 給食		生乳 はみだしギ 春雨の中華 トマトと胡瓜の	: ヨウザ :サラダ ポン酢和え 十	りんご ミルクカ スティックも 果物	果汁 りレー 胡瓜・トマト か はんを ください	牛乳 鮭の西頭 小松菜の3 さつま芋の2	京焼き 5目和え オレンジ煮 汁	牛 チャンポ 切干大根 二色き	乳 ンうどん の酢の物 んぴら 物 らないです	ヨーグ 卵サン フィッシュ:	ルト ンド ノーセージ 果物 ないです	
未満児おやつ	敬老の日	牛乳 はみだしギ 春雨の中華 トマトと胡瓜の みそう 果物	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	りんご ミルクガ スティックき 果物 全園児ご 持ってきて	果汁 りレー 胡瓜・トマト か はんを ください ロベリー	生乳 鮭の西乳 小松菜の3 さつま芋のス みそ 果物	に 京焼き 5目和え オレンジ煮 汁 加	キャンポ 切干大根 二色き 果	乳 ンうどん の酢の物 んぴら 物 ら <mark>ないです</mark> レーヌ	ヨーグ 卵サン フィッシュ! 牛乳・ ご飯はいら	ルト ソド ノーセージ 果物 <b>ないです</b> ン	
<sub>未満児</sub> おやつ 給食	敬老の日	生乳 はみだしギ 春雨の中華 トマトと胡瓜の みそう 果物 シリアルヨー クラッカ	・ ・サラダ ・ポン酢和え 十 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	りんご ミルクガ スティックを 果物 全園児ご 持ってきて ジョアスト バウムク	果汁 りレー 胡瓜・トマト か はんを ください ロベリー	牛乳 鮭の西乳 小松菜の3 さつま芋のえ みそ 果物 チーズハ 牛乳	に 京焼き 5目和え オレンジ煮 汁 加	4 チャンポ 切干大根 二色き <b>ご飯はい</b> マドし 牛	乳 ンうどん の酢の物 んぴら 物 ら <mark>ないです</mark> レーヌ	ヨーグ 卵サン フィッシュン 牛乳・ <b>ご飯はいら</b> プリ お菓	ルト ソド ノーセージ 果物 <b>ないです</b> ン	
末満児 おやつ 給食	<b>敬老の日</b> 基準値 以 430 kcal 末 480 k 23.0 g 20.0 g	牛乳 はみだしギ 春雨の中華 トマトと胡瓜の みそう 果物 シリアルヨー クラップ cal 以 402 kcal 未 18.6 g	ラウザ サラダ ポン酢和え 十 ーグルト カー 451 kcal 18.3 g	りんご ミルクガ スティックは 果物 全園児ご 持ってきて ジョアスト バウムク 以 446 kcal ま 20.1 g	果汁 切しー 胡瓜・トマト か <b>ください</b> ロベリー ーヘン ほ 424 kcal 16.8 g	生乳 鮭の西乳 小松菜の3 さつま芋のス みそ 果物 チーズハ 牛乳 以 438 kcal 割 28.5 g	に 京焼き 5目和え オレンジ煮 汁 カパイ に 464 kcal 24.7 g	キャンポ切干大根 切干大根 二色き <b>ご飯はいら</b> マドレ キ 以 456 kcal 228 g	乳 ンうどん の酢の物 んぴら 物 <b>らないです</b> ノーヌ 乳 未 500 kcal 22.4 g	ヨーグ 卵サン フィッシュ) 牛乳・ ご飯はいら プリ お菓 以 423 kcal **	ルト ソド ノーセージ 果物 ないです ン ミ子 * 391 kcal 16.1 g	
末満児 おやつ 給食 おやつ エネルギー たんぱく 脂質	<b>敬老の日</b> 基準値 以 430 kcal 未 480 k 23.0 g 20.0 g 15.0 g 14.0 g	牛乳 はみだしギ 春雨の中華 トマトと胡瓜の みそう 果物 シリアルヨー クラッカ cal 以 402 kcal 未 18.6 g 11.7 g	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	りんご ミルクが スティックを 果物 全 <b>園児ご</b> 持ってきて ジョアスト バウムク 以 446 kcal ま 20.1 g 15.6 g	果汁 切しー 切瓜・トマト か ください ロベリー ーヘン ま 424 kcal 16.8 g 12.0 g	生乳 鮭の西乳 小松菜の3 さつま芋のえ みそ 果物 チーズハ 牛乳 以 438 kcal ま 28.5 g 16.3 g	に 京焼き 5目和え オレンジ煮 汁 の ムパイ し を 464 kcal 24.7 g 13.7 g	キャンポ切干大根 切干大根 二色き果 ご飯はいと マドレ 中 以 456 kcal 22.8 g 17.3 g	乳 ンうどん の酢の物 んぴら 物 <b>らないです</b> ノーヌ 乳 未 500 kcal 22.4 g 14.7 g	ヨーグ 卵サン フィッシュン 牛乳・ <b>ご飯はいら</b> ブリ お菓 以 423 kcal ま 15.1 g 19.7 g	ルト ソド ノーセージ 果物 ないです ン 子 * 391 kcal 16.1 g 16.6 g	
未満児 おやつ おやつ エネルギー たんばく 質 鬼塩相当量	数老の日 基準値 以 430 kcal 末 480 k 23.0 g 20.0 g 15.0 g 14.0 g 1.6 g 1.4 g	牛乳 はみだしギ 春雨の中華 トマトと胡瓜の みそう 果物 シリアルヨー クラッカ cal 以 402 kcal 未 18.6 g 11.7 g 2 g	ョウザ サラダ ポン酢和え 十 ーグルト カー 451 kcal 18.3 g 8.7 g 1.5 g	りんご ミルクパ スティックは 果物 全 <b>園児ご</b> 持ってきて ジョアスト バウムク 以 446 kcal オ 20.1 g 15.6 g 2 g	果汁 切しー 切瓜・トマト か ください ロベリー ーヘン ま 424 kcal 16.8 g 12.0 g 1.5 g	生乳 鮭の西乳 小松菜の3 さつま芋のえ みそ 果物 チーズハ 牛乳 以 438 kcal ま 28.5 g 16.3 g 2.2 g	に 京焼き 5目和え オレンジ煮 汁 加 ムパイ に を 464 kcal 24.7 g 13.7 g 1.5 g	キャンポ切干大根 切干大根 二色き果 ご飯はいご マドレ 牛 以 456 kcal 22.8 g 17.3 g 25 g	乳 ンうどん の酢の物 んぴら 物 らないです ノーヌ 乳 素 500 kcal 22.4 g 14.7 g 1.9 g	ヨーグ 卵サン フィッシュン 牛乳・ ご飯はいら ブリ お菓 以 423 kcal ま 15.1 g 19.7 g 1.3 g	ルト ソド ノーセージ 果物 ないです ン 王子 * 391 kcal 16.1 g 16.6 g 1.2 g	
末満児 おやつ おやつ エネルギー たんぱく 脂質 食塩相当量 日付	数老の日 基準値 以 430 kcal 末 480 k 23.0 g 20.0 g 15.0 g 14.0 g 1.6 g 1.4 g	牛乳 はみだしギ 春雨の中華 トマトと胡瓜の みそう 果物 シリアルヨー クラッカ cal 以 402 kcal 未 18.6 g 11.7 g	ョウザ サラダ ポン酢和え 十 ーグルト カー 451 kcal 18.3 g 8.7 g 1.5 g	りんご ミルクガ スティックは 果物 全園児ご 持ってきて ジョアスト バウムク 以 446 kcal ま 20.1 g 15.6 g 2 g	果汁 切しー 切瓜・トマト か ください ロベリー ーヘン k 424 kcal 16.8 g 12.0 g 1.5 g	生乳 鮭の西乳 小松菜の引 さつま芋のえ みそ 果物 チーズハ 牛乳 以 438 kcal st 28.5 g 16.3 g 2.2 g	に 対 は は は は は は は は は は は は は	キャンポ切干大根 切干大根 二色ま で飲はいる マドレ キ 以 456 kcal 22.8 g 17.3 g 2.5 g	乳 ンうどん の酢の物 んぴら 物 <b>5ないです</b> ノーヌ 乳 素 500 kcal 22.4 g 14.7 g 1.9 g	ヨーグ 卵サン フィッシュン 牛乳・ <b>ご飯はいら</b> ブリ お菓 以 423 kcal ま 15.1 g 19.7 g	ルト ソド ノーセージ 果物 ないです ン 王子 * 391 kcal 16.1 g 16.6 g 1.2 g	
未満児 おやつ おやつ エネルギー たんばく 質 鬼塩相当量	<b>敬老の日 基準値</b> 以 430 kcal 未 480 k 23.0 g 20.0 g 15.0 g 14.0 g 1.6 g 1.4 g 22 ヨーグルト	牛乳 はみだしギ 春雨の中華 トマトと胡瓜の みそ? 果物 シリアルヨー クラック cal 以 402 kcal 未 18.6 g 11.7 g 2 g	・ サラダ ポン酢和え 十   -グルト カー 451 kcal 18.3 g 8.7 g 1.5 g	りんご ミルクガ スティック 果物 全関児ご 持ってきて ジョアスト バウムク 以 446 kcal ま 20.1 g 15.6 g 2 g	果汁 切瓜・トマト が ください ロベリー ーヘン k 424 kcal 16.8 g 12.0 g 1.5 g	生事 鮭の西頭 小松菜のま さつま芋のえ みそ 果* チーズハ 牛等 以 438 kcal ま 28.5 g 16.3 g 2.2 g	に 原焼き 直目和え オレンジ煮 汁 の ムパイ に 464 kcal 24.7 g 13.7 g 1.5 g	キャンポ切干大根 切干大根 二色き果 ご飯はいで マドレ 牛 以 456 kcal 22.8 g 17.3 g 2.5 g	乳 ンうどん の酢の物 んぴら 物 <b>5ないです</b> ノーヌ 乳 素 500 kcal 22.4 g 14.7 g 1.9 g	ヨーグ 卵サン フィッシュ! 牛乳・ ご飯はいら プリ お菓 以 423 kcal = 15.1 g 19.7 g 1.3 g	ルト ソド ノーセージ 果物 ないです ン i子 ま 391 kcal 16.1 g 16.6 g 1.2 g	
末満やつ	数老の日 基準値 以 430 kcal 末 480 k 23.0 g 20.0 g 15.0 g 14.0 g 1.6 g 1.4 g 22 ヨーグルト 炒り卵の中華風あんか	中乳 はみだしギ 春雨の中華 トマトと胡瓜の みそう 果物 シリアルヨー クラック cal 以 402 kcal 未 18.6 g 11.7 g 2 g	・ サラダ ポン酢和え 十   -グルト カー 451 kcal 18.3 g 8.7 g 1.5 g	りんご ミルクガ スティックは 果物 全園児ご 持ってきて ジョアスト バウムク 以 446 kcal オ 20.1 g 15.6 g 2 g	果汁 切しー 切瓜・トマト か ください ロベリー ーヘン ま 424 kcal 16.8 g 12.0 g 1.5 g	性子 (性の西見) 小松菜の3 さつま芋のえ みそ 果物 チーズハ 生子 以 438 kcal ま 28.5 g 16.3 g 2.2 g りんご (雪フライのタルを	に 京焼き 5目和え オレンジ煮 汁 の ムパイ に 24.7 g 13.7 g 1.5 g	キャンポ切干大根 切干大根 二色き果 ご飯はいご マドレ 4 3 456 kcal 22.8 g 17.3 g 2.5 g 2 コーク スパゲティトマ	乳 ンうどん の酢の物 んぴら 物 らないです ノーヌ 乳 素 500 kcal 22.4 g 14.7 g 1.9 g	ヨーグ 卵サン フィッシュン 牛乳・ ご飯はいら ブリ お菓 以 423 kcal ま 15.1 g 19.7 g 1.3 g	ルト ソド ノーセージ 果物 ないです ン i子 ま 391 kcal 16.1 g 16.6 g 1.2 g	
末満やつ	数老の日 基準値 以 430 kcal 末 480 k 23.0 g 20.0 g 15.0 g 14.0 g 1.6 g 1.4 g 22 ヨーグルト 炒り卵の中華風あんか ブロッコリーのおかか和	中乳 はみだしギ 春雨の中華 トマトと胡瓜の みそう 果物 シリアルヨー クラック cal 以 402 kcal 未 18.6 g 11.7 g 2 g	・ サラダ ポン酢和え 十   -グルト カー 451 kcal 18.3 g 8.7 g 1.5 g	りんご ミルクパ スティックは 果物 全園児ご 持ってきて ジョアスト バウムク 以 446 kcal 利 20.1 g 15.6 g 2 g 24 特可 物豆 切干大根のカ	果汁 切瓜・トマト が <b>ください</b> ローヘン k 424 kcal 16.8 g 12.0 g 1.5 g	生乳 鮭の西頭 小松菜の子 さつま芋のス みそ 果物 チーズハ 牛乳 以 438 kcal st 28.5 g 16.3 g 2.2 g りんご 雪フライのタルタ 竹輪と小松菜	は 京焼き 1目和え オレンジ煮 汁 の カパイ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	サヤンポ 切 二 大根 さ 果 ご飯はい で マドレ	乳 ンうどん の酢の物 んぴら 物 <b>5ないです</b> ノーマ 乳 素 500 kcal 22.4 g 14.7 g 1.9 g 6 ブルト	ヨーグ 卵サン フィッシュ! 牛乳・ ご飯はいら プリ お菓 以 423 kcal = 15.1 g 19.7 g 1.3 g	ルト ソド ノーセージ 果物 ないです ン i子 ま 391 kcal 16.1 g 16.6 g 1.2 g	
末満やつ	<b>敬老の日 基準値</b> 以 430 kcal 末 480 k 23.0 g 20.0 g 15.0 g 14.0 g 1.6 g 1.4 g 22 ヨーグルト 炒り卵の中華風あんか ブロッコリーのおかか和 南瓜の含め煮	中乳 はみだしギ 春雨の中華 トマトと胡瓜の みそう 果物 シリアルヨー クラック cal 以 402 kcal 未 18.6 g 11.7 g 2 g	・ サラダ ポン酢和え 十   -グルト カー 451 kcal 18.3 g 8.7 g 1.5 g	りんご ミルクガ スティックは <b>全園児ご</b> 持ってきて ジョアスト バウムク 以 446 kcal * 20.1 g 15.6 g 2 g 15.6 g 2 g 切干大根の力 春雨と胡瓜	果汁 切瓜・トマト 切 んを ください ロ へ へ ン と 424 kcal 16.8 g 12.0 g 1.5 g	生活 無性の西語 小松菜の記 みそ 果物 チーズハ 牛乳 438 kcal ま 28.5 g 16.3 g 2.2 g りんご 対輪といいと胡瓜 もやしと胡瓜	に 対 は は は は は は は は は は は は は	サヤンポ 切 二 サヤ 大根 き 果 ご飯はい で マドレ サ 456 kcal 22.8 g 17.3 g 2.5 g 2 スパゲテ肉の別法 蓮草とコー	乳 ンうどん の酢の物 んぴら 物 <b>5ないです</b> ノーヌ 乳 素 500 kcal 22.4 g 14.7 g 1.9 g 6 ブルト アトソースかけ 気り焼き ーンのお浸し	ヨーグ 卵サン フィッシュ! 牛乳・ ご飯はいら プリ お菓 以 423 kcal = 15.1 g 19.7 g 1.3 g	ルト ソド ノーセージ 果物 ないです ン i子 ま 391 kcal 16.1 g 16.6 g 1.2 g	
末満やつ	<ul> <li>敬老の日</li> <li>基準値</li> <li>以 430 kcal 末 480 k</li> <li>23.0 g 20.0 g</li> <li>15.0 g 14.0 g</li> <li>1.6 g 1.4 g</li> <li>22</li> <li>ヨーグルト</li> <li>炒り卵の中華風あんか</li> <li>ブロッコリーのおかかれ</li> <li>南瓜の含め煮</li> <li>みそ汁</li> </ul>	中乳 はみだしギ 春雨の中華 トマトと胡瓜の みそう 果物 シリアルヨー クラック cal 以 402 kcal 未 18.6 g 11.7 g 2 g	・ サラダ ポン酢和え 十   -グルト カー 451 kcal 18.3 g 8.7 g 1.5 g	りんご ミルクガスティックは 果物 全園児ご 持ってきて ジバウムク 以 446 kcal ま 20.1 g 15.6 g 2 g 大根のの 切干大根の みそ	果汁 切瓜・トマト めんを ください ー へ 224 kcal 16.8 g 12.0 g 1.5 g 1	生野 鮭の西頭 小松菜のま かつま芋のえ みそ 果* チーズハ 牛野 以 438 kcal ま 28.5 g 16.3 g 2.2 g りんご 竹輪と小松菜 もやしと胡瓜 みそ	に 原焼き 直目和え オレンジ煮 汁 のパイ に を 464 kcal 24.7 g 13.7 g 1.5 g り 果汁 のごま和え かの甘酢和え	キャンス根き果 ジ酸はいら ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる はいる はいる はいる はいる はいる はいる はいる	乳 ンうどん の酢の物 んぴら 物 <b>5ないです</b> ノーヌ 乳 素 500 kcal 22.4 g 14.7 g 1.9 g 6 ブルト アトソースかけ 景り焼き ーンのお浸し ・果物	ヨーグ 卵サン フィッシュ! 牛乳・ ご飯はいら プリ お菓 以 423 kcal = 15.1 g 19.7 g 1.3 g	ルト ソド ノーセージ 果物 ないです ン i子 ま 391 kcal 16.1 g 16.6 g 1.2 g	
末満やつ	<b>敬老の日 基準値</b> 以 430 kcal 未 480 k 23.0 g 20.0 g 15.0 g 14.0 g 1.6 g 1.4 g 22 ヨーグルト 炒り卵の中華風あんか ブロッコリーのおかか和 南瓜の含め煮 みそ汁 果物	中乳 はみだしギ 春雨の中華 トマトと胡瓜の みそう 果物 シリアルヨー クラック cal 以 402 kcal 未 18.6 g 11.7 g 2 g	・ サラダ ポン酢和え 十   -グルト カー 451 kcal 18.3 g 8.7 g 1.5 g	りんご ミルクグ スティックは <b>全園児ご</b> <b>持ってきて</b> ジョアウムク 以 446 kcal ま 20.1 g 15.6 g 2 g で 大根の助み 大根のか み果物	果汁 切瓜・トマト めんをい してベンン kcal 16.8 g 12.0 g 1.5 g 1	生物 鮭の西頭 小松菜のえる みますのえる 果れ チーズハ 牛乳 438 kcal ま 28.5 g 16.3 g 2.2 g りんご 雪フライのタルタ 竹輪と小松胡み果物	に 原焼き 点目和え オレンジ煮 汁 のパイ に 464 kcal 24.7 g 13.7 g 1.5 g	キャンス根き果 ジ飯はいら マドレ は 456 kcal 22.8 g 17.3 g 2.5 g 2.7 g スパゲ鶏 マーク スパゲ鶏 マーク スパゲ鶏 マーク スパケ鶏 マーク スパケ鶏 ないして でいい。	乳 ンうどん の酢の物 んぴら 物 らないです ノ乳 素 500 kcal 22.4 g 14.7 g 1.9 g 6 ブルト マトソースかけ おり焼き ーンのおきし ・果物 らないです	ヨーグ 卵サン フィッシュ! 牛乳・ ご飯はいら プリ お菓 以 423 kcal = 15.1 g 19.7 g 1.3 g	ルト ソド ノーセージ 果物 ないです ン i子 ま 391 kcal 16.1 g 16.6 g 1.2 g	
末満やつ	<b>敬老の日 基準値</b> 以 430 kcal 末 480 k 23.0 g 20.0 g 15.0 g 14.0 g 1.6 g 1.4 g 22 ヨーグルト 炒り卵の中華風あんか ブロッコリーのおかか和 南瓜の含め煮 みそ汁 果物 チーズチヂミ	中乳 はみだしギ 春雨の中華 トマトと胡瓜の みそう 果物 シリアルヨー クラック cal 以 402 kcal 未 18.6 g 11.7 g 2 g	・ サラダ ポン酢和え 十   -グルト カー 451 kcal 18.3 g 8.7 g 1.5 g	りんご ミルクグ スティックは <b>全園児ご</b> <b>持ってきて</b> ジョアウムク 以 446 kcal ま 20.1 g 15.6 g 2 g 切干大根の助み 表で表した。 スイースク	果汁 切瓜・トマト め <b>ください</b> ロー へ 24 kcal 16.8 g 12.0 g 1.5 g	性子 を を が を を を を を を を を を を を を を	に 原焼き 点目和え オレンジ煮 汁 のパイ を 464 kcal 24.7 g 13.7 g 1.5 g トルソース和え かいです酢和え かいです酢和え 汁 のけず	キャスト はい はい が は まま は い が は い が は い が は い が は い が は な は い が	乳 ンうどん の酢の物 んぴら 物 らないです ノ乳 素 500 kcal 22.4 g 14.7 g 1.9 g 6 ブルト アトソースかけ 気り焼き ーンのおき ーンのおき し ・果物 らないです んぱん	ヨーグ 卵サン フィッシュ! 牛乳・ ご飯はいら プリ お菓 以 423 kcal = 15.1 g 19.7 g 1.3 g	ルト ソド ノーセージ 果物 ないです ン i子 ま 391 kcal 16.1 g 16.6 g 1.2 g	
末が 給 お マルば質 相 付児の 食 ・ 大れば質 相 付児の 食	歌老の日 基準値 以 430 kcal 末 480 k 23.0 g 20.0 g 15.0 g 14.0 g 1.6 g 1.4 g 22 ヨーグルト 炒り卵の中華風あんか ブロッコリーのおかか和 南瓜の含め煮 みそ汁 果物 チーズチヂミ 牛乳	中乳 はみだしギ 春雨の中華 トマトと胡瓜の みそ注 果物 シリアルヨークラップ 2al 以 402 kcal 未 18.6 g 11.7 g 2 g	・ サラダ ポン酢和え 十 ーグルト カー 451 kcal 18.3 g 8.7 g 1.5 g	りんご ミルクグ スティック <b>宇 宇 見見ご</b> <b>持って</b> アクリン 446 kcal オ 20.1 g 15.6 g 2 g 大根との み果り 大木 の 胡み 果り イ	果汁 切 <b>瓜・トマト</b> が <b>はだ</b> でへへ 424 kcal 12.0 g 1.5 g 1 U 1 M 1 M 1 M 1 M 1 M 1 M 1 M 1 M 1 M 1 M	生活 (株式の) (ますの) (まずの)	に 京焼き 5日和え オレンジ煮 ナナアアイ 10 464 kcal 24.7 g 1.5 g 1.5 g 東汁アルソースかけ のすすれえ カナアアトラーストーストーストーストーストーストーストーストーストーストーストーストーストー	キャンストラ (1) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	乳 ンうどん の酢の物 んぴら 物 <b>5ないです</b> ノーヌ 素 500 kcal 22.4 g 14.7 g 1.9 g 6 ブルトフトンかけ そいです トッの助け シースをしていです んぱん 乳	ヨーグ 卵サン フィッシュ! 牛乳・ ご飯はいら プリ お菓 以 423 kcal = 15.1 g 19.7 g 1.3 g	ルト ソド ノーセージ 果物 ないです ン i子 ま 391 kcal 16.1 g 16.6 g 1.2 g	
末が 給 お ネル に を も で で で で で で で で で で で で で	数老の日 基準値 以 430 kcal 末 480 k 23.0 g 20.0 g 15.0 g 14.0 g 1.6 g 1.4 g 22 ヨーグルト 炒り卵の中華風あんか ブロッコリーのおかか和 南瓜の含め煮 みそ汁 果物 チーズチヂミ 牛乳 以 409 kcal 末 440 k	中乳 はみだしギ 春雨の中華 トマトと胡瓜の みそう 果物 シリアルコークラップ 2al 以 402 kcal 末 18.6 g 11.7 g 2 g 23	・ サラダ ポン酢和え 十 ーグルト カー 451 kcal 18.3 g 8.7 g 1.5 g	りんご ミルクグ スティック <b>全園児ご</b> 持ってアムク ジバウ kcal ま 20.1 g 15.6 g 2 g 15.6 g 2 g 7 大雨のの胡み果一牛豆カム イ 牛豆カム 416 kcal ま	果汁 切瓜・トマト めんださい ー へ 424 kcal 16.8 g 12.0 g 1.5 g 1 1 以	生等 (注) (注) (注) (注) (注) (注) (注) (注) (注) (注)	に に に に に に に に に に に に に に	サッ大根き果じた。 ザッ大色 果じて はいら	乳 ンうどん の酢の物 んぴら 物 <b>5ないです</b> ノ乳 素 500 kcal 22.4 g 14.7 g 1.9 g 6 ブルト アトソースかけ 景りのおき シース もいです んばん 乳 素 497 kcal	ヨーグ 卵サン フィッシュ! 牛乳・ ご飯はいら プリ お菓 以 423 kcal = 15.1 g 19.7 g 1.3 g	ルト ソド ノーセージ 果物 ないです ン i子 ま 391 kcal 16.1 g 16.6 g 1.2 g	
末が 給 を お な に に に に に に に に に に に に に	<ul> <li>敬老の日</li> <li>基準値</li> <li>以 430 kcal 未 480 k 23.0 g 20.0 g 15.0 g 14.0 g 1.4 g</li> <li>フロッコリーのおかか和南瓜の含め煮みそ汁果物 チーズチヂミ 牛乳</li> <li>以 409 kcal 未 440 k 22.3 g 19.8 g</li> </ul>	中乳 はみだしギ 春雨の中華 トマトと胡瓜の みそう 果物 シリアルコークラップ 2al 以 402 kcal 末 18.6 g 11.7 g 2 g 23	・ サラダ ポン酢和え 十 ーグルト カー 451 kcal 18.3 g 8.7 g 1.5 g	りんご ミルクグ スティック <b>全園児ご</b> <b>持って</b> ジバ46 kcal ま 20.1 g 15.6 g 2 g 大雨 大雨のの胡み果一 大平豆力瓜 416 kcal ま 18.8 g	果汁 切瓜・トマト がはくだべつ ー は 424 kcal 16.8 g 12.0 g 1.5 g 1 l	生物 鮭の西頭 小松菜のま みますのえ みますのえ キーズハ 牛り 438 kcal ま 28.5 g 16.3 g 2.2 g りんご 対軸と小松胡み 大り 大り 大り 大り 大り が軸と小松胡み 果り もやしと みまが もやしと みまが 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	に 原焼き 点目和え オレンジ煮 汁 のパイ に を 464 kcal 24.7 g 13.7 g 1.5 g り 取がして 大かのけまれえ 汁 ののけまれる 汁 ののけまれる に に は に に に に に に に に に に に に に	サッ大色 果 で	乳 ンうどん の酢の物 んぴら 物 らないです ノ乳 素 500 kcal 22.4 g 14.7 g 1.9 g 6 ブルト マトソースかけ にいてす にいです んばん 乳 素 497 kcal 32.6 g	ヨーグ 卵サン フィッシュ! 牛乳・ ご飯はいら プリ お菓 以 423 kcal = 15.1 g 19.7 g 1.3 g	ルト ソド ノーセージ 果物 ないです ン i子 ま 391 kcal 16.1 g 16.6 g 1.2 g	
末が 給 お や ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>敬老の日</li> <li>基準値</li> <li>以 430 kcal 未 480 k 23.0 g 20.0 g 15.0 g 14.0 g 1.4 g 22</li> <li>ヨーグルト</li> <li>炒り卵の中華風あんかブロッコリーのおかか和南瓜の含め煮みそ汁果物 チーズチヂミ 牛乳</li> <li>以 409 kcal 未 440 k 22.3 g 19.8 g 15.2 g 11.2 g</li> </ul>	中乳 はみだしギ 春雨の中華 トマトと胡瓜の みそう 果物 シリアルヨー クラップ al 以 402 kcal 未 18.6 g 11.7 g 2 g 23	・ サラダ ポン酢和え 十 ーグルト カー 451 kcal 18.3 g 8.7 g 1.5 g	りんご ミルクグ スティックは <b>全園児ご</b> <b>持ってき</b> ジバラコアウムク 以 446 kcal ま 20.1 g 15.6 g 2 g 7 大根のの み果り イキョウカム ストート等 は 416 kcal ま 18.8 g 19.2 g	果汁 切瓜・トマト めんをい ロート 424 kcal 16.8 g 12.0 g 1.5 g 1 4 4 4 4 7 8 4 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1	性子 を	に 原焼き 5日和え オレンジ煮 オレンジ煮 カパイ 10 11 12 13.7 g 13.7 g 15.7 g 15.7 g 15.1 g 15.1 g	サット は は で は で は で は で は で は で は で は で が は で で が は で で は で は	乳 ンうどん の酢の物 んぴら 物 らないです ノ乳 素 500 kcal 22.4 g 14.7 g 1.9 g 6 ブルト アトソースかけ 沢り焼き ーンメの焼き しいよう をいです んぱん 乳 素 497 kcal 32.6 g 20.1 g	ヨーグ 卵サン フィッシュ! 牛乳・ ご飯はいら プリ お菓 以 423 kcal = 15.1 g 19.7 g 1.3 g	ルト ソド ノーセージ 果物 ないです ン i子 ま 391 kcal 16.1 g 16.6 g 1.2 g	
末が 給 を お な に に に に に に に に に に に に に	<ul> <li>敬老の日</li> <li>基準値</li> <li>以 430 kcal 未 480 k 23.0 g 20.0 g 15.0 g 14.0 g 1.4 g</li> <li>フロッコリーのおかか和南瓜の含め煮みそ汁果物 チーズチヂミ 牛乳</li> <li>以 409 kcal 未 440 k 22.3 g 19.8 g</li> </ul>	中乳 はみだしギ 春雨の中華 トマトと胡瓜の みそう 果物 シリアルヨー クラップ al 以 402 kcal 未 18.6 g 11.7 g 2 g 23	ヨウザ サラダ ポン酢和え 十 ーグルト カー 451 kcal 18.3 g 8.7 g 1.5 g	りんご ミルクグ スティック <b>全園児ご</b> <b>持って</b> ジバ46 kcal ま 20.1 g 15.6 g 2 g 大雨 大雨のの胡み果一 大平豆力瓜 416 kcal ま 18.8 g	果汁 切 <b>瓜・トマト</b> が <b>はだ</b> ごリン kcal 16.8 g 12.0 g 1.5 g 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	生物 鮭の西頭 小松菜のま みますのえ みますのえ キーズハ 牛り 438 kcal ま 28.5 g 16.3 g 2.2 g りんご 対軸と小松胡み 大り 大り 大り 大り 大り が軸と小松胡み 果り もやしと みまが もやしと みまが 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	に 原焼き 点目和え オレンジ煮 汁 のパイ に を 464 kcal 24.7 g 13.7 g 1.5 g り 取がして 大かのけまれえ 汁 ののけまれる 汁 ののけまれる に に は に に に に に に に に に に に に に	サッ大色 果 で	乳 ンうどん の酢の物 んぴら 物 らないです ノ乳 素 500 kcal 22.4 g 14.7 g 1.9 g 6 ブルト マトソースかけ にいてす にいです んばん 乳 素 497 kcal 32.6 g	ヨーグ 卵サン フィッシュ! 牛乳・ ご飯はいら プリ お菓 以 423 kcal = 15.1 g 19.7 g 1.3 g	ルト ソド ノーセージ 果物 ないです ン i子 ま 391 kcal 16.1 g 16.6 g 1.2 g	

たんぱく質 20.5 g 20.2 g 15.1 g 16.0 g 8.9 g 11.0 g 27.3 g 21.1 g 1.8 g 1.5 g 1.9 g 1.4 g 1.8 g 1.5 g 1.9 g 1.4 g 1.8 g 1.5 g 1.9 g 1.4 g 1.9 g 1.9 g 1.4 g 1.9 g 1.9

牛乳

チキンナゲット マカロニサラダ

ブロッコリーと人参の胡麻酢和え

スープ

果物

ココアのカップケーキ

りんご果汁

以 526 kcal 未 550 kca

ヨーグルト

野菜焼肉

蛇腹胡瓜の甘みそかけ

若布とツナソテー

スープ

果物

焼き芋

牛乳

354 kcal 未 432 kcal

食べてくるようにしましょう。

おやつ

給食

おやつ

エネルギー

# 生活リズムは の食事で戻るう

まだ暑い日が続き、夏の疲れも出やすい時期。 長期のお休みで、生活リズムが乱れている 子もいるのではないでしょうか。早寝・早 起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、 一日を元気にスタートしましょう。



# 給食室からお知らせ

▲ 5日(金)は行事の都合のため、全 園児おにぎり持参の日になってます。 まだまだ暑さが続くと思いますので、 海苔、魚卵等の使用はしないようお願いします。

その日はひよこ1・2組の保育参観です。 参観後、保育園に残るお子さまも、お にぎりを忘れないようお願いします。

▲ 17日(水)は全園児ごはんの持参をお願いします。